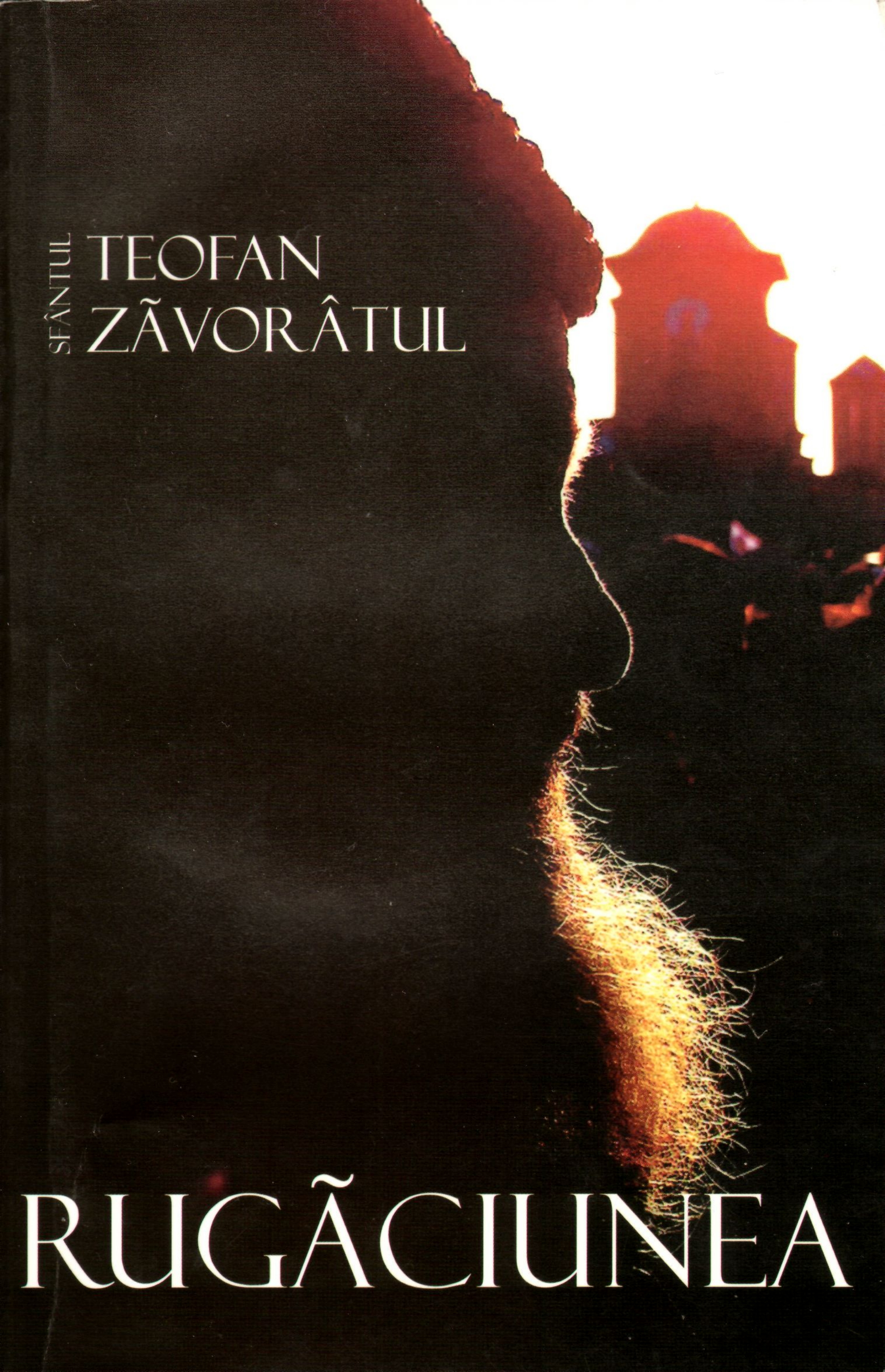


SFÂNTUL
TEOFAN
ZÃVORÂTUL

RUGÃCIUNEA

SFÂNTUL TEOFAN ZĂVORÂTUL

RUGĂCIUNEA

Sfântul Teofan Zăvorâtul

RUGĂCIUNEA

Traducere: Florentina Cristea

Carte tipărită cu binecuvântarea
Prea Sfinţitului Părinte GALACTION,
Episcopul Alexandriei şi Teleormanului

Editura Cartea Ortodoxă
EDITURA EGUMENIŢA
2008

Traducerea a fost făcută după originalul în limba rusă *Kak naucitsea molițța* - Sveatiteli Teofan Zatvornik, Moskova, 2008, Otcii dom

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TEOFAN ZĂVORÂTUL, st.
Rugăciunea / Sfântul Teofan Zăvorâtul ; trad. Florentina Cristea. - Galați : Egumenița ; Alexandria : Cartea Ortodoxă, 2008
ISBN 978-606-529-022-8 ; ISBN 978-973-8926-80-6

I. Cristea, Florentina (trad.)

243

Prolog

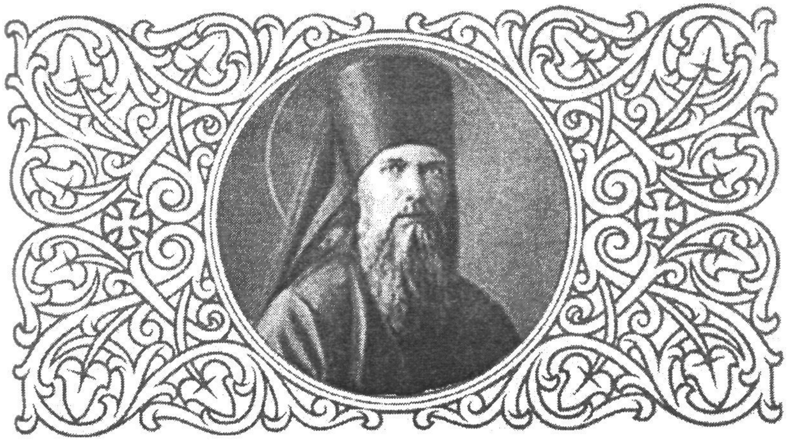
Rugăciunea este împărăteasa tuturor virtuților, este scara nevăzută, pe care sufletul se suie la Dumnezeu; rugăciunea seamănă în suflet acele seminșe, din care înfloresc în veşnicie florile raiului. Dacă nu există rugăciune, duhul omului este paralizat, viața lui duhovnicească încremeneşte.

Dar cum învățăm să ne rugăm? Cum înrădăcinăm în suflet duhul rugăciunii? Cum dobândim dispoziția pentru rugăciune? Cum trebuie să săvârşim rugăciunea? Cum ne deprindem să ne concentrăm atenția asupra cuvintelor rugăciunii? Cum să ne rugăm în marea aglomerație de treburi? Care este în rugăciune principalul, fără de care ea nu ar fi rugăciune? Ce împiedică săvârşirea corectă a rugăciunii? Ce este rugăciunea lui Iisus şi dacă tuturor le este cu putință să se apuce de ea? Ce este înşelarea duhovnicească şi cum să nu cădem în ea? La acestea şi la alte întrebări găsim răspunsuri în corespondența Sfântului Teofan Zăvorâtul, care a răspuns în decursul a mai mult de douăzeci de ani din chilia lui retrasă la mulțimea scrisorilor ce i le trimiteau din abundență oamenii iubitori de Dumnezeu din diferite colțuri ale țării cu rugămintea de a le rezolva problemele ce li se iveau. Şi dintre situațiile complicate ale vieții duhovniceşti a tuturor acestor oameni nu a existat niciuna, pe care el să nu o fi putut rezolva.

Sfântul Teofan Zăvorâtul a fost o personalitate unică. El a săvârşit o mare nevoinţă cu traducerea în limba rusă a moştenirii duhovniceşti lăsate de mulţimea Sfinţilor Părinţi din vechime, a marilor asceţi, a lucrătorilor desăvârşiţi ai rugăciunii minţii. Prin aceasta el ne-a descoperit nepreţuitele comori ale experienţei lor duhovniceşti, ale experienţei oamenilor a căror viaţă a fost o continuă nevoinţă în a-I face lui Dumnezeu pe plac, a oamenilor care s-au ridicat la înălţimea curăţiei şi sfinţeniei îngereşti, care au avut o asemenea putere de rugăciune încât Dumnezeu pentru ea săvârşea minuni. Cunoscând şi însuşindu-şi cu desăvârşire de la cei din vechime această înaltă ştiinţă a rugăciunii ştiinţa ştiinţelor şi arta artelor, Sfântul Teofan şi astăzi rămâne cel mai bun îndrumător pentru toţi cei ce au nevoie de ajutor duhovnicesc şi tânjesc după mântuirea sufletului lor.

Cartea conţine sfaturile Sfântului Teofan Zăvorâtul, care ne arată cum să învăţăm să ne rugăm, care este principalul în rugăciune şi care sunt greşelile în săvârşirea rugăciunii lui Iisus. Sfaturile sunt extrase din scrisorile Sfântului Teofan adresate diferitelor persoane.

Sfinte Părinte Teofane, roagă-te lui Dumnezeu pentru noi!



Troparul Sfântului Teofan, glas 8

Îndrumătorule al ortodoxiei, învăţătorule al bunei credinţe şi al curăţiei, nevoitorule al Vişei, Sfinte Teofane de Dumnezeu înţelepţite, cel ce cu scrierile tale cuvântul lui Dumnezeu l-ai lămurit şi tuturor credincioşilor calea către mântuire le-ai arătat, roagă-L pe Hristos Dumnezeu să mântuiască sufletele noastre.

Condac, glas 4

Cel ce eşti numit Arătarea lui Dumnezeu, Sfinte Teofane, cu învăţăturile tale mulţi oameni ai luminat şi acum cu îngerii stând înaintea Tronului Sfintei Treimi, neîncetat te roagă pentru noi toţi.

Ce este rugăciunea?

Rugăciunea este cel mai important lucru din viața creştinului

Lucrarea rugăciunii este pe primul loc în viața creştinului. Rugăciunea este suflarea duhului. Dacă rugăciunea există duhul trăieşte, dacă rugăciunea nu există nu există viață în duh.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 33)

Lucrarea rugăciunii este lucrarea tuturor creştinilor

Lucrarea rugăciunii nu este numai lucrarea isihaştilor, ci este a tuturor creştinilor şi aceasta până la treptele ei cele mai înalte. Toate treptele rugăciunii sunt lucrarea lui Dumnezeu. Însă la Dumnezeu toate sunt egale şi El se uită numai la inimă. Cum este inima față de El, aşa este şi El față de inimă, oricui i-ar aparține această inimă. Domnul a spus: *după cum Tu, Părinte, întru Mine şi Eu întru Tine, aşa şi aceştia în Noi să fie una* (Ioan 17, 21). Aceasta se referă la toți creştinii. Iar Apostolul spune: *viața voastră este ascunsă cu Hristos întru Dumnezeu* (Col. 3, 3).

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 89)

Rugăciunea este măsura existenței noastre duhovniceşti

Sunt foarte bucuros că totul vă merge bine, nu în ceea ce ține de mănăstire, ci în sufletul sfinției voastre! Căci, de vreme ce există rugăciunea, mai bine nici nu poate fi. Am găsit o observație undeva, cum că vechii călugări, când se întâlneau cu alți călugări în vizitele pe care și le făceau reciproc înainte de toate se întrebau cum le merge rugăciunea. În rugăciunea adevărată toate raporturile noastre față de Dumnezeu, cele mai înalte, se află în acțiune și lucrează, în timp ce viața noastră duhovnicească stă în rânduiala ei. Rugăciunea este dovada existenței noastre duhovnicești și măsura ei!

De ce ne mirăm când citim că oarecare dintre sfinți stătea la rugăciune și nu pleca uneori toată noaptea și o parte din zi? Rugăciunea îl ducea în casa părintească, unde Tatăl, Mama, frații și surorile cu toată dragostea îl îmbrățișau, îl mângâiau și îl desfătau. Să dea Domnul să nu pierdeți niciodată dispoziția lăuntrică de rugăciune.

(Scrisoarea 542. Seria 3. Pag. 242-243)

Rugăciunea este rodul Duhului și cea care atrage Duhul

Harul Duhului Sfânt este cu noi din momentul botezului și al mirungerii. Rugăciunile bisericești, cele de acasă, ostenelile postului și ale milosteniei dezvoltă acest dar și îi dau libertate să lucreze în noi. Cel mai bun mijloc pentru aceasta este rugăciunea inimii, pe care trebuie să o socotim rodul Duhului și în același timp cea care atrage Duhul. În acest sens și rugăciunea bisericească de invocare a Duhului Sfânt este una care atrage Duhul.

(Scrisoarea 342. Seria 2. Pag. 211; Scrisoarea 1340. Seria 8. Pag. 95).

Rugăciunea este barometru duhovnicesc

Rugăciunea este barometru și termometru duhovnicesc. Rânduiți-o bine și totul va merge bine.

(Scrisoarea 556. Seria 4. Pag. 10)

Osteniți-vă în rugăciune

Osteniți-vă în rugăciune. Ea este izvorul mângâierii, luminarea minții și întărirea bunelor moravuri.

(Scrisoarea 378. Seria 3. Pag. 13)

Nimic să nu puneți înaintea rugăciunii

Mișcărilor rugăciunii niciodată să nu vă opuneți și nimic să nu preferați înaintea ei, dimpotrivă, întotdeauna să fiți gata să jertfiți totul pentru ea. Căci ea este împărăteasă. Și punctul ei de sprijin este *duhul umilit* (Ps. 50, 1).

(Scrisoarea 261. Seria 2. Pag. 103)

* * *

Despre citirea cărților sfinte

Despre citirea Evangheliei

Citirea Evangheliei și a celorlalte cărți sfinte este bună și foarte bună. În acest timp, dacă vreun verset sau vreo idee vă ajunge în suflet, să vă opriți la ea mai mult și în timpul zilei să o pomeniți mai des și să o dezvoltați.

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 23)

A citi Evanghelia și Psaltirea este un lucru bun. Să nu lăsați cărțile din mână până când nu scoateți din ele vreo lecție sau regulă pentru viață.

(Scrisoarea 1220. Seria 8. Pag. 4)

Cum trebuie citite Evanghelia, Apostolul și celelalte

Mă întrebați cum să citiți Evanghelia și Apostolul câte un capitol, pe rând sau ca la biserică. Și, pentru că v-ați obișnuit să citiți ca la biserică, să continuați așa. Dacă citiți ca la biserică, atunci, după ce citiți cele rânduite pentru dimineața, pentru seara nu vă mai rămâne nimic, decât dacă împărțiți: dimineața citiți din Evanghelie, iar seara din Apostol.

Străduiți-vă să cugetați și să memorați. În locul lui Toma de Kempis alegeți-vă pentru citit altă carte, a unui scriitor de-al nostru. Câte cărți de acest gen aveți?

Să facem împreună alegerea. Viețile sfinților din Minei este bine să le citiți; chiar dacă nu putem trăi așa, totuși suntem obligați să le urmăm atunci când este cu putință și chiar peste putință.

Este de ajuns un acatist. Cel mai bine este să citiți un acatist al Maicii Domnului. Canonul pentru ieșirea sufletului puteți să nu-l includeți în pravilă.

(Scrisoarea 487. Seria 3. Pag. 154-155)

Acatistele și canoanele este bine să le citiți așa cum este rânduit. Uitați-vă în Tipic. Dar nu alegeți multe. Le puteți înlocui chiar cu metanii și cu rugăciunea lui Iisus.

Evanghelia o puteți citi șezând, dar fără să vă împuținați evlavia.

Cât să citiți din Psaltire? Cât voiește sufletul. O catismă, două, trei sau câțiva psalmi.

„A cânta psalmii" înseamnă a-i citi pe un ton cântător, cum se citesc, de exemplu, în biserică, după „Doamne, strigat-am" la vecernie.

(Scrisoarea 113. Seria 1. Pag. 113)

Cum trebuie citiți psalmii

Dacă vreți să înțelegeți psalmii, citiți tâlcuirea lor și pătrundeți sensul lor. Apoi, să nu citiți niciodată mult și să citiți fără grabă, luând aminte la fiecare cuvânt. Când inima vi se va aprinde, puteți lăsa psalmii. Aduceți-vă aminte povestirea despre un oarecare stareț, care citea numai o „Slavă", iar apoi intra în inimă și în contemplație și așa se ruga.

(Scrisoarea 908. Seria 5. Pag. 184)

Despre citirea şi învăţarea Psaltirii pe de rost

Învăţarea Psaltirii pe de rost este un lucru bun. Să fiţi cuprinşi de cugetările şi simţămintele specifice rugăciunii. Sfinţii Părinţi tuturor le insuflau lucrul acesta. Şi sfătuiau ca psalmii să fie rostiţi nu numai după cărţile de rugăciuni, ci şi în afara lor. Şi printre treburi îi puteţi rosti şi mai ales când mergeţi dintr-un loc în altul. Dar pentru ca în mijlocul treburilor să vă păstraţi gândul la Dumnezeu şi simţirea faţă de El cel mai bine este să vă deprindeţi cu o rugăciune scurtă.

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 23)

Despre învăţarea psalmilor pe de rost

Aţi învăţat cei şase psalmi pe de rost şi spuneţi: „Ultimii doi îmi plac în mod deosebit". Aceasta îmi dă prin gând să vă propun: de fiecare dată când întâlniţi un psalm care vă place, să-l învăţaţi pe de rost. Apoi să-i întrebuinţaţi: când staţi înaintea lui Dumnezeu la rugăciune dimineaţa şi seara şi în vederea aprinderii duhului de rugăciune sau printre treburi când mergeţi, sau vă culcaţi, sau vă treziţi; fiecare clipă în care nu lucraţi să o umpleţi cu această îndeletnicire. Luaţi aminte la psalmul al doilea al ceasului trei şi la psalmul al treilea al ceasului şase. Sunt asemănători cu: *Ridicat-am ochii mei la munţi* (Ps. 120, 1).

(Scrisoarea 955. Seria 6. Pag. 48)

Despre citirea canoanelor

Mă întrebaţi dacă să citiţi canonul Îngerului păzitor. Citiţi-l. Iar când vine neputinţa sau aveţi multă treabă, în locul citirii canonului înălţaţi o rugăciune scurtă către el: „Îngerul lui Dumnezeu, păzitorul meu cel sfânt, roagă-te lui Dumnezeu pentru mine, păcătoasa", de 50 de ori cu metanii la alegere (adică faceţi metanii mari sau mici). Astfel (adică prin rugăciuni scurte) puteţi înlocui toate canoanele. Însă atenţia trebuie să o îndreptaţi nu numai asupra cuvintelor, ci să aveţi cugetul şi simţirea corespunzătoare.

(Scrisoarea 378. Seria 3. Pag. 12-13)

Trebuie să citim pentru zidirea sufletului

În privinţa cititului, a citi pentru cunoaştere este un lucru, iar a citi pentru zidirea sufletului este alt lucru. În vederea primului lucru se citeşte mult, dar pentru al doilea nu trebuie să citiţi mult, ci, dacă ceva din cele citite ajunge în inimă, îndată să vă opriţi şi să chibzuiţi, străduindu-vă să vă lămuriţi acel lucru, iar cel mai mult să adânciţi în inimă acel gând. Este totuna cu a-l transforma în obiectul meditaţiei dumnezeieşti. Aşa să vă hrăniţi sufletul şi să-l faceţi să sporească, nu să turnaţi în el ca într-un sac.

(Scrisoarea 187. Seria 1. Pag. 220)

Ce trebuie să citim cu privire la rugăciune

Cu privire la rugăciune citiţi culegerea „Despre rugăciune şi trezvie": acolo este adunat tot ce au spus părinţii despre ea. Nu este rău să răsfoiţi şi cartea despre războiul duhovnicesc şi să citiţi acele capitole care vorbesc despre rugăciune. Şi acestea sunt de ajuns. Cel mai bine este să vă osteniţi în lucrarea rugăciunii decât să vă gândiţi la ea şi să citiţi despre ea. Este foarte simplu.

(Scrisoarea 902. Seria 5. Pag. 177)

Despre slujbele bisericești

Despre importanța mersului la biserică

Mersul la biserică este cel mai bun mijloc pentru descoperirea duhului de rugăciune, datorită căruia inima nu se poate împietri.

(Scrisoarea 190. Seria 1. Pag. 232)

Rugăciunea bisericească este mai bună decât cea de acasă

Biserica este mângâierea voastră. Să-I mulțumiți Domnului, Care v-a dat să simțiți efectul binefăcător al mersului la biserică. Sfântul Ioan Gură de Aur spune că ne putem ruga și acasă; dar așa ca în biserică nu ne putem ruga acasă.

(Scrisoarea 448. Seria 3. Pag. 90)

Mergeți mai des la biserica lui Dumnezeu

Dacă vă este ușor, mergeți mai des la biserica lui Dumnezeu. Nicăieri nu se descoperă așa de bine duhul rugăciunii ca în biserică, atunci când stați cu atenție și cu evlavie în ea. Dacă veți face așa, îndată veți vedea roadele, totuși nu imediat după ce ați mers prima sau a doua oară. Trebuie să treacă luni de zile și să dați dovadă de statornicie și de răbdare în această osteneală.

(Scrisoarea 191. Seria 1. Pag. 234)

Mergeți cât se poate de des la biserică

În biserică rugați-vă bine și nu luați seama la cum merge slujba! Ea merge bine! Dacă puteți, mergeți cât se poate de des la biserică. Ea este adevărata casă a lui Dumnezeu, chiar dacă este făcută din cărămizi și dată cu var. Inima simte că se află în casa Tatălui și îi place. Pentru educarea rugăciunii cel mai bine este să mergeți la biserică. Acasă vă biruie lenea, dar acolo lenea nu are loc; căci ce altceva puteți face dacă nu să vă rugați?

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 92-93)

Despre importanța slujbelor bisericești

La toate slujbele bisericești trebuie să stăm în picioare. Și eu îți spun că nu există mijloc mai bun pentru descoperirea rugăciunii inimii decât mersul la biserică, la slujbele bisericești. În slujbele bisericești se află duhul rugăciunii. Cine stă la slujbă cu atenție față de tot ceea ce se citește și se cântă, acela nu poate să nu-și aprindă starea de rugăciune. Dacă astăzi și mâine și poimâine va fi așa, în cele din urmă se va aprinde focul rugăciunii în inimă. Și, când Dumnezeu îți va da acest lucru, atunci vei alerga la biserica Lui ca la un ospăț împărătesc și nimic nu te va putea opri. Numai să te străduiești să asculți cu atenție ceea ce se cântă și se citește în biserică, fiindcă fără atenție nimic nu vei dobândi.

(Scrisoarea 241. Seria 2. Pag. 58)

Cum să ne purtăm la slujba bisericească

Despre lenevirea la slujbe. Trebuie să facem un efort să o biruim prin concentrarea atenției şi prin rugăciunea către Domnul săvârşită anume pentru această boală şi Domnul ne va ajuta.

Cum să ne purtăm la Liturghie. Să înviorăm credința în această Taină, să reînnoim frica de Dumnezeu, să însuflețim nădejdea de mântuire, având-L în fața ochilor pe Domnul, *Care voieşte ca toți oamenii să se mântuiască* (1 Tim. 2, 4) şi la aceasta îi cheamă pe toți, şi pe cel aspru, şi pe cel multmilostiv. Trebuie să ne deprindem cu aceste simțăminte şi să ne rugăm ca Domnul să ni le dăruiască.

Vrăjmaşul ne îndeamnă să fugim din biserică pentru a ne ruga mai cu osârdie în chilie... Şi slujba bisericească o pierdem şi nici în chilie nu ne rugăm. Trebuie să stăm în picioare la slujbele bisericeşti şi la pravilă cu atenție şi cu simțire. Iar rugăciunea minții să o facem acasă separat. Dar şi la slujba bisericească trebuie să stăm cu rugăciunea minții. Tot conținutul slujbei este inteligibil. Să asculți cu atenție, să înțelegi şi să simți ceea ce se cântă şi se citeşte şi aceasta este rugăciunea minții.

(Scrisoarea 242. Seria 2. Pag. 59)

Dacă nu auzim sau nu înțelegem slujba bisericească

Câteodată în biserică nici ceea ce se cântă, nici ceea ce se citeşte ori nu se aude, ori nu se înțelege. În acest caz stați înaintea Domnului şi faceți rugăciunea lui Iisus. În biserică fiecare lucrare are sensul ei. Cine va urmări acest sens cu rațiunea şi priceperea sa, acela neîncetat va primi din lumea cealaltă influențe binefăcătoare pentru duh şi, după terminarea dumnezeieştii slujbe, va ieşi din biserică aşa cum se iese de la un ospăț îmbelşugat.

(Scrisoarea 113. Seria 1. Pag. 113)

Dacă nu putem merge la slujba bisericească

Este bine să postiți mai des în vederea împărtăşaniei, dar cum rânduiți acest lucru vedeți singur. La slujbele bisericeşti, la care vă permite serviciul să mergeți, mergeți, iar pentru cele la care nu puteți merge faceți acasă metanii cu rugăciunea lui Iisus aşa cum este rânduit în tipic.

(Scrisoarea 113. Seria 1. Pag. 114)

⁂

Ce împiedică izbânda în rugăciune

Despre vorbăria deşartă

Nu vă puteţi desprinde de vorbăria deşartă. Vorbăria deşartă este cel mai vătămător lucru. Un rău la fel de mare ca el este că vă plimbaţi de colo colo fără să vă păziţi simţurile. Şi unul şi altul împiedică foarte mult izbânda în rugăciune. Când începe să se înrădăcineze în inimă rugăciunea lui Iisus, atunci limba se leagă. O leagă evlavia pe care o aveţi faţă de Domnul.

(Scrisoarea 896. Seria 5. Pag. 166)

Pentru izbânda în rugăciune trebuie să ne împodobim inima cu virtuţi

Să ştiţi că pentru izbânda în rugăciune trebuie să vă străduiţi să vă împodobiţi inima cu toate virtuţile, dar mai ales cu: smerenia, căinţa, supunerea şi tăierea voii.

(Scrisoarea 377. Seria 3. Pag. 11)

Feriţi-vă să alunecaţi în ideea despre propria dreptate

Cel mai mult trebuie să vă feriţi să alunecaţi în ideea despre propria dreptate. Îndată ce începeţi să alunecaţi în ea, să ştiţi că începeţi să păşiţi strâmb. Atunci să vă luaţi picioarele şi să le duceţi fără milă iarăşi în conştiinţa păcătoşeniei. Domnul îl primeşte numai pe cel care vine la El cu sentimentul păcătoşeniei. Şi de la cel ce vine la El cu sentimentul propriei dreptăţi Îşi întoarce faţa. De aceea a şi venit El, pe cei păcătoşi să-i mântuiască, nu pe cei drepţi (Comp: Mt. 9, 13). *Inima înfrântă şi smerită Dumnezeu nu o va urgisi* (Ps. 50, 18).

Cineva avea obiceiul să întrebe: „Tu, când mergi la rugăciune, mergi să primeşti pensia sau să ceri milostenie?" Foarte înţeleaptă întrebarea.

(Scrisoarea 261. Seria 2. Pag. 102-103)

Trebuie să înrădăcinăm în noi ideea despre propria păcătoşenie

Osteniţi-vă să naşteţi şi să înrădăcinaţi în voi ideea despre nimicnicia şi păcătoşenia voastră, care stârneşte mânia lui Dumnezeu împotriva voastră. Şi, când vă apucaţi de rugăciune, să nu vă arătaţi înaintea feţei lui Dumnezeu altfel decât aşa... ca nişte păcătoşi, care nu sunteţi buni de nimic. Îndată ce veţi primi în inimă o asemenea stare, nu vă veţi mai putea abţine să nu strigaţi: „O, Doamne, mântuieşte, o, Doamne, sporeşte!"

De ce merge rugăciunea prost? Deoarece nu se simte nevoia de Dumnezeu. „Ne putem descurca şi singuri în toate treburile şi nevoile!!" Rugaţi-vă ca Dumnezeu să vă dea simţirea cuvenită. Fără ea veţi cădea.

(Scrisoarea 967. Seria 6. Pag. 81)

Nu te măsura pe tine

Bine faceţi că nu daţi mare importanţă la ceea ce aveţi. Nimicuri... ce treabă aveţi cu ele?! Şi, în general, nu trebuie să vă ocupaţi prea mult de propria persoană. Sfinții Părinți spun: „Nu te măsura pe tine". Cea mai bună măsură pentru sine este: „Nu am nimic. Doamne, dă-mi să pun început bun! Doamne, cu judecățile pe care le știi, mântuieşte-mă!" Şi alungați orice gând care vă spune să vă măsurați şi, *uitând cele ce sunt în urmă* oricare ar fi ele *către cele dinainte* să tindeți (Comp. Filip. 3, 13). Vrăjmaşul vă îndeamnă să vă măsurați pentru ca îngâmfarea să strice tot. Să spuneți totdeauna în sinea voastră: „Nu am nimic, nu am de ce să mă măsor".

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 93)

Trebuie să vă scrieți gândurile

Când meditați sau când faceți metanii vă apar pe neaşteptate gânduri mântuitoare, sau călăuzitoare, sau lămuritoare; trebuie să le acordați atenție şi să le scrieți.

(Scrisoarea 1458. Seria 8. Pag. 197)

Despre gândurile care se nasc la rugăciune

Scrieți citate: foarte bine. Mi-a venit în gând să vă întreb dacă vă vin oarece gânduri când citiți sau vă rugați, gânduri bune despre rânduielile vieții duhovniceşti. Dacă vin, deschideți un caiet şi scrieți-le, chiar atunci când vin, fără să le modificați, ci numai ceea ce vă vine. Unul dintre asceți, am uitat cine, niciodată nu le lăsa să treacă, ci întotdeauna le scria pe perete cu cărbunele. Scrieți-le, aşadar. Uneori le veți citi şi cu ele vă veți împrospăta amintirile cele bune. Eu cred că acele gânduri care se nasc singure şi atrag atenția şi mişcă inima sunt gânduri bune, ziditoare de suflet.

(Scrisoarea 730. Seria 4. Pag. 218)

Lucrarea voastră duhovnicească trebuie să o ascundeți

Dacă puteți, ascundeți pe cât este cu putință faptele voastre privitoare la viața duhovnicească şi nici la vedere, nici în discuții, nici în alte împrejurări să nu le descoperiți, ci să lucrați cât mai simplu. Numai să evitați vorbăria deşartă.

(Scrisoarea 488. Seria 3. Pag. 156)

Lacrimile din timpul rugăciunii şi în biserică, şi acasă sunt binefăcătoare. Dar nu trebuie să le arătați. Ele sunt mărgăritare duhovniceşti, dar, dacă sunt arătate, se întunecă şi îşi pierd strălucirea şi valoarea. Dar mai bine plângeți acasă, iar în biserică ascundeți-vă lacrimile, lăsând în inimă starea de plâns sau duhul umilit şi inima înfrântă şi smerită (Comp.: Ps. 50, 18). Aceastea totdeauna să vă străduiți a le avea.

(Scrisoarea 489. Seria 3. Pag. 159)

* * *

Ce este cel mai important în rugăciune

Amintiți-vă că Domnul este aproape

Cel mai important este să vă străduiți întotdeauna să vă amintiți că Domnul este aproape și vede tot și potrivit cu aceasta să vă purtați și în exterior, și în interior.

(Scrisoarea 487. Seria 3. Pag. 155)

Pruncia în rugăciune

Pruncia în rugăciune, ca și în toată alcătuirea duhovnicească, este cea mai bună stare; să aveți grijă de ea și să-I cereți Domnului să nu îngăduie să pierdeți această simțire. Copiii se apropie de tatăl sau mama lor și nu spun nimic, doar le dau târcoale pentru că le place să fie pe lângă ei... Așa să vă purtați și voi, în simplitatea inimii totdeauna să-I dați târcoale Domnului.

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 89)

Nu sub forma puterii

Nu sub forma puterii, ci în duhul rugăciunii. Faptul că vă străduiți să aveți simțire adâncă în rugăciune este cel mai folositor pentru rugăciune. A te simți osândit în ceasul rugăciunii unul dintre părinți a spus că este esența rugăciunii. Undeva, nu mai țin minte, am găsit întrebarea: „Cum este cel mai bine să stăm la rugăciune?” și răspunsul: „Stai ca la Judecată,

ațintind privirea către buzele Domnului, din care este gata să iasă ultima sentință pentru tine: „Vino” sau „Du-te”. Și strigă: „Doamne, miluiește-mă!” Aceasta se și petrece cu sfinția voastră. Mi se pare și că având numai rugăciunea lui Iisus puteți renunța la toate pravilele, doar că trebuie ca rugăciunea să o aveți nu numai în cuvânt, ci și în faptă (în minte și în inimă).

(Scrisoarea 1. Seria 1. Pag. 7)

Despre obișnuința de a umbla înaintea lui Dumnezeu

Rugăciunea este o lucrare lăuntrică. Tot ceea ce se face în exterior în timpul rugăciunii nu este esența acestei lucrări, ci este un act exterior. Tot ceea ce se arată a fi bun din acest act exterior pare numai a fi bun, dar nu este. De aceea nu trebuie să-i dăm nicio atenție.

Mai bine renunțați la ceea ce faceți. Principalul, cu care trebuie să vă deprindeți, este pomenirea lui Dumnezeu sau umblarea în prezența lui Dumnezeu. Străduiți-vă să dobândiți obiceiul de a avea totdeauna conștiința și sentimentul că vă aflați înaintea ochiului lui Dumnezeu, care pătrunde tot adâncul inimii voastre și vede toate mișcările voastre lăuntrice.

Rugăciunea lui Iisus se află în rândul mijloacelor care duc la izbânda în deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu.

Tot ceea ce trebuie să știți despre lucrarea acestei rugăciuni se află în cartea despre războiul nevăzut. Acolo să vă uitați. Cel mai important este: să stați cu atenția în inimă și să-L chemați pe Domnul, Care se află pretutindeni. Mai bine să stați în picioare decât să stați jos. La respirație, la poziția capului și la celelalte mai bine să nu vă gândiţi deloc, ci să vă îndreptaţi toată atenţia spre alcătuirea lăuntrică.

Rădăcina bunei alcătuiri lăuntrice este frica de Dumnezeu. Ea trebuie să devină indispensabilă. Ea va ţine totul în încordare şi nu va da voie nici mădularelor să slăbească, nici gândurilor să se împrăştie, menţinând inima vioaie şi cugetul treaz.

Dar tot timpul trebuie să ţineţi minte şi să simţiţi că izbânda în viaţa duhovnicească şi în toate lucrările ei este rodul harului lui Dumnezeu. Toată viaţa duhovnicească este de la Preasfântul Duh al lui Dumnezeu. Noi avem şi duhul nostru, dar este neputincios. El capătă putere atunci când este umbrit de har.

(Scrisoarea 895. Seria 5. Pag. 162-163)

Să-L pomeniţi pe Dumnezeu

Să presupunem că mergeţi la o persoană importantă să-i cereţi ceva şi în loc să vă exprimaţi cererea începeţi să umblaţi prin camere, să vă uitaţi la ce are pe pereţi, să priviţi pe fereastră... Ce va face acea persoană, văzându-vă? Va chema lacheul şi îi va porunci să vă dea afară cu dispreţ. Exact acelaşi lucru facem şi noi când, intrând în biserică pentru rugăciune, visăm la alte lucruri. Veţi spune, oare, că nu-i nimic când vă amintiţi că aţi visat aproape toată slujba? Mai bine v-aţi propune să vă concentraţi prin toate mijloacele atenţia ca ea să nu fugă de la rugăciune şi de la slujbă. Şi să vă rugaţi Domnului pentru aceasta, ca El să vă ajute.

Ca mintea să nu se abată de la rugăciune, trebuie să vă străduiţi tot timpul să-L pomeniţi pe

Dumnezeu: şi la lucru, şi în mers, şi acasă, şi afară, şi în singurătate, şi în prezenţa surorilor. Dacă veţi face aşa, atunci şi în timpul citirii rugăciunilor veţi avea lucrare desăvârşită. Să-L pomeniţi pe Dumnezeu şi să vă înălţaţi cu evlavie către El.

(Scrisoarea 1442. Seria 8. Pag. 172-173)

Trebuie să staţi cu atenţia în inimă înaintea Domnului

Esenţa rugăciunii constă în a sta cu mintea înaintea Domnului şi a striga către El, având sentimente fie de mulţumire, fie de preamărire, fie de cerere, fie de căinţă, fie de frică, fie de nădejde, fie orice alt sentiment, care să se îndrepte către Domnul. Dacă nu ar exista vreun sentiment către Domnul, rugăciunea nu ar fi rugăciune. Când cineva are simţire, n-are timp să dea atenţie la poziţia exterioară nici a întregului trup, nici a diferitelor lui mădulare a buzelor, a limbii, a degetelor. În inimă trebuie să staţi cu atenţie, dar nu înaintea inimii, ci înaintea Domnului. Dacă Domnul nu este în atenţia voastră, nici rugăciunea nu există.

(Scrisoarea 899. Seria 5. Pag. 169-170)

Cel mai mult să vă îngrijiţi de simţirea în rugăciune

Este rugăciunea în rânduiala ei? Rugăciunea este întotdeauna expresia relaţiei noastre cu Dumnezeu. Când rugăciunea este bună fierbinte, plină de osârdie şi atenţie atunci şi relaţia noastră cu Dumnezeu este bună. Atunci totul merge bine. Osteniţi-vă să vă întăriţi rugăciunea dacă ea a slăbit.

Când rostiţi cuvintele rugăciunii, cel mai mult să vă îngrijiţi de simţirea în rugăciune: de credinţă, de nădejde, de mulţumire, de căinţă, de lăsarea în voia lui Dumnezeu şi de toate celelalte.

Când vă vizitează vreun simţământ la rugăciune, opriţi-vă la el şi înfierbântaţi-l cât timp vă rămâne în suflet. Iar când el pleacă chemaţi altul. Şi aşa toată ziua. Aceasta va fi rugăciune neîncetată. Simţirea uneori vine de la sine, iar alteori trebuie s-o provocăm. Cum? Prin meditaţii dumnezeieşti sau cugetarea la toate tainele credinţei, mai ales la lucrarea mântuirii şi la sfârşitul tuturor lucrurilor. Treceţi mai des cu mintea prin toate aceste lucruri şi neapărat unul va ajunge în suflet. Şi iată simţirea. Domnul să vă binecuvânteze!

(Scrisoarea 1025. Seria 6. Pag. 177-178)

Cum să ţinem cugetul şi simţirea îndreptate către Dumnezeu

Rugăciunile de dimineaţă de aceea sunt şi rânduite, ca să înrădăcineze în conştiinţă şi în inimă aceste două lucruri [cugetul şi simţirea către Dumnezeu]. Şi împreună cu ele să ieşim apoi la lucru. Dacă dimineaţa stârniţi acest lucru în suflet, înseamnă că v-aţi rugat aşa cum trebuie, chiar dacă nu aţi citit toate rugăciunile.

Să presupunem că dimineaţa v-aţi rânduit aşa şi aţi plecat la lucru. De la primul pas încep să vă lovească impresiile provocate de faptele, lucrurile şi persoanele care vă distrag sufletul de la Dumnezeu. Ce să faceţi? Trebuie să înnoiţi cugetul şi simţirea prin îndreptarea lăuntrică a minţii şi a inimii către Dumnezeu. Pentru ca acest lucru să fie mai uşor trebuie să vă deprindeţi cu o rugăciune scurtă şi să o repetaţi cât mai des cu putinţă. Orice rugăciune scurtă duce la acest lucru. Dar mai bună decât toate este rugăciunea către Domnul Hristos: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" Osteniţi-vă să vă deprindeţi cu ea şi nu o lăsaţi până când nu vă deprindeţi. Ea, după ce se va înrădăcina, va fi motorul care vă va îndemna neîncetat să staţi înaintea lui Dumnezeu cu cugetul şi cu simţirea îndreptate către El. Iată tot programul vostru pentru lucrarea rugăciunii!

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 21)

Despre importanţa atenţiei faţă de Dumnezeu

Nu ştiu dacă să vă dau pravilă. Şi pentru ce să vă dau pravilă?! Căci faceţi numai ceea ce vă dau şi totul se termină aici. La aceasta trebuie să adaug: dacă există ceva cât de neînsemnat, care împrăştie şi slăbeşte lucrarea atenţiei faţă de Dumnezeu să-l îndepărtaţi fără părere de rău. Şi să faceţi numai ceea ce ajută la menţinerea şi întărirea ei. Spre aceasta să îndreptaţi şi cititul, şi meditaţia, şi metaniile.

Orice îndeletnicire şi orice rânduială este bună dacă ajută la acest lucru. Nu are rost să-mi descrieţi îndeletnicirile. Dacă o îndeletnicire nu hrăneşte rugăciunea, trebuie să renunţaţi la ea şi să vă apucaţi de alta. De exemplu, deschideţi o carte şi începeţi să citiţi şi rugăciunea nu merge. Renunţaţi la ea şi luaţi alta. Dacă nici cu aceea nu merge, o luaţi pe a treia. Dacă nici cu aceea nu merge renunţaţi la citit şi faceţi metanii sau meditaţi. Trebuie să aveţi o rucodelie, care să nu vă împrăştie atenţia. Vechii egipteni stăteau toată ziua la rucodelie şi nu o lăsau nici măcar atunci când venea cineva la ei. Din când în când doar făceau metanii. Iar rugăciunea principală o făceau noaptea. La unul scrie: „Roagă-te seara două ceasuri, apoi dormi şase ceasuri, iar după aceea scoală-te şi roagă-te până când se luminează".

Când atenţia faţă de Dumnezeu este vie şi înlăuntru rugăciunea merge, atunci este mai bine să nu începeţi să faceţi nimic (acasă), ci să staţi jos, sau să vă plimbaţi prin casă, sau, mai bine, să staţi în picioare înaintea icoanelor şi să vă rugaţi. Când atenţia începe să slăbească să o întăriţi prin lectură sau meditaţie. Pravila este necesară pentru cei ce intră în mânăstire, ca să se deprindă cu lucrările sau îndeletnicirile monahiceşti. Dar apoi, când ei ajung la oarecare trăiri lăuntrice şi, mai ales, la căldura inimii pravila nici lor nu le mai este neapărat necesară. În general, de pravilă nu trebuie să ne ataşăm, ci să fim liberi faţă de ea, având o singură intenţie, ca atenţia plină de evlavie faţă de Dumnezeu să nu se împrăştie.

(Scrisoarea 1458. Seria 8. Pag. 195-196)

Calea către starea de rugăciune

Toate relaţiile noastre cu Dumnezeu se întemeiază pe rugăciune. Totul constă în rugăciune. Spre ea să vă siliţi.

Rugăciunea nu înseamnă numai a sta în picioare la rugăciune. A ţine mintea şi inima îndreptate către Dumnezeu înseamnă rugăciune, orice poziţie ar avea credinciosul. Pravila de rugăciune are rostul ei, iar această stare de rugăciune îl are pe al ei. Calea către ea este deprinderea de a-L pomeni întotdeauna pe Dumnezeu şi ceasul cel din urmă cu Judecata. Aşa să vă siliţi şi totul va merge bine. Aceasta va însemna că înlăuntrul vostru Îi veţi închina lui Dumnezeu fiecare pas. Iar paşii trebuie îndrumaţi după porunci. Şi poruncile le ştiţi. Asta-i tot! Fiecare situaţie o puteţi încadra într-o poruncă şi înlăuntru Îi puteţi închina lui Dumnezeu lucrarea voastră. Şi aşa Îi veţi închina lui Dumnezeu toată viaţa. Ce vă mai trebuie? Nimic. Vedeţi cât este de simplu.

(Scrisoarea 255. Seria 2. Pag. 84)

Cum să ne înălţăm cu mintea la Dumnezeu

Aţi început să vă rugaţi cu rugăciuni scurte şi aţi renunţat. Dacă nu aţi fi renunţat aţi fi ajuns departe; iar acum trebuie să începeţi din nou. Rugăciunea adevărată este aceea care iese direct din inimă şi urcă la Dumnezeu. Şi nicio altă rugăciune nu este rugăciune dacă nu este aşa. Către acest lucru trebuie să ne îndreptăm toată grija noastră în lucrarea rugăciunii. Dar, de obicei, mintea noastră este supraîncărcată de mulţimea gândurilor, care nu sunt după Dumnezeu, voinţa de multele griji lumeşti, inima de atracţiile şi desfătările pământeşti; de aceea a ne înălţa degrabă la Dumnezeu este totuna cu a ieşi dintr-o mlaştină. Rugăciunile mici sunt un mijloc foarte bun pentru acest lucru. Ele învaţă mintea să stea într-un singur loc; trag puţin câte puţin voinţa de partea lor şi o desprind de griji. Acest lucru se manifestă mai puternic şi mai grabnic dacă le dăm atenţie nu numai în timpul pravilei, ci şi în celelalte ceasuri. Rodul lor neîndoielnic este formarea sentimentului pentru Dumnezeu, care este nedespărţit de rugăciunea neîncetată sau este unul şi acelaşi cu ea. Aici este legătura vie cu Dumnezeu ţelul vieţii duhovniceşti.

„În cel somnoros se îngrămădesc rapid şi gânduri, şi fapte, şi patimi". Trebuie să evităm acest lucru şi să căpătăm obiceiul de a-I închina lui Dumnezeu primele noastre gânduri. Aceasta vine din meditaţia dumnezeiască. Şi despre aceasta, mi se pare, era vorba. Anume că trebuie să parcurgem toate adevărurile sfinte din Simbolul Credinţei până la adevărul despre Judecata de obşte şi sentinţa cu privire la soarta tuturor oamenilor.

Binevoiţi să păziţi aceste două metode şi va fi bine. Adăugaţi la aceasta numai să vă feriţi de rău şi să faceţi binele cu cuvântul, cu fapta şi cu gândul. Şi aceasta este toată programa.

Scrieţi pe ceva şi citiţi mai des: îndată ce vă treziţi meditaţie dumnezeiească; apoi rugăciuni scurte cu atenţie şi simţire şi toată ziua: *Fereşte-te de rău şi fă bine* (Ps. 33, 13). Fiecare lucru şi cel mai mic să-l faceţi în cel mai bun mod, ca înaintea ochiului lui Dumnezeu.

(Scrisoarea 192. Seria 1. Pag. 235-236)

Obişnuiţi-vă să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu

Îl avem pe Domnul şi Mântuitorul cel Atotmilostiv, Care întotdeauna este gata să ne dea ajutor. Către El să îndreptaţi ochii minţii şi ai inimii voastre. Nu puteţi merge la biserică? Rugaţi-vă acasă. Obişnuiţi-vă să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu, adică neîncetat să-L pomeniţi pe Dumnezeu, Cel atotprezent şi atoatevăzător şi să vă călăuziţi gândurile, simţurile şi faptele ca şi cum aţi fi înaintea ochilor lui Dumnezeu. Şi numai cu acestea să vă îndeletniciţi până când conştiinţa voastră se va uni cu cugetul, care este îndreptat numai spre Dumnezeu. Dacă veţi izbândi în acest lucru, nu veţi mai avea nevoie de nici o altă învăţătură. Va veni frica de Dumnezeu şi totul va începe să se aranjeze. Citiţi Evanghelia şi epistolele apostolilor, câte puţin în fiecare zi, meditând şi aplicând în viaţa voastră ceea ce citiţi.

Purtaţi-vă faţă de sine cu asprime; faţă de ceilalţi fiţi milostivi şi smeriţi-vă înaintea tuturor. Niciodată să nu asupriţi pe nimeni, iar când sunteţi asupriţi să mulţumiţi. Să nu osândiţi pe nimeni, să-i cinstiţi pe toţi ca pe sfinţi, iar pe voi să vă vedeţi ca păcătoşi.

(Scrisoarea 374. Seria 3. Pag. 8)

Dobândiţi obiceiul de a sta tot timpul înaintea Domnului

Pe cât văd, sufletul dumneavoastră nu îşi găseşte pacea. Dar de ce nu-şi găseşte pacea, slujind Domnului, Care este pacea noastră?! Problema aceasta, se pare, singur ar trebui s-o rezolvaţi. Dacă în lume sufletul nu are pace, este ceva firesc: lumea nu poate satisface duhul. Dar, dacă omul începe să-I slujească Domnului, ar trebui să simtă gustul păcii deîndată, chiar dacă nu pe deplin. Şi dumneavoastră şovăiţi, dar, pesemne, aţi pornit demult pe calea aceasta. Aşadar, pătrundeţi înlăuntrul dumneavoastră şi rezolvaţi această problemă. Nimeni altcineva nu o poate rezolva.

Mi-ați scris că vă așezați la rugăciune, că începeți să faceți rugăciunea lui Iisus și renunțați, socotindu-vă nevrednică să stați cu mintea înaintea Domnului. Eu nu înțeleg aici în ce constă problema. Trebuie nu numai atunci când stăm la rugăciune, ci totdeauna să umblăm înaintea Domnului ca și cum ne-am uita în ochii Lui sau ne-am afla sub ochii Lui. Căci așa și este. Dar uitați ce faceți dumneavoastră... Îndată ce mintea se așază înaintea Domnului o luați la fugă.

Dacă Domnul v-ar fi interzis să vă înfățișați înaintea Lui, atunci, desigur, în fapta dumneavoastră ar fi ceva grav; dar, de vreme ce Domnul Însuși este Cel *ce Se apropie (Comp. Pl. lui Ier. 3, 57) și de la toți cere să* se apropie de El (Comp. Iav. 4, 8), ce sens are fapta dumneavoastră? Aceasta mi-o scrieți pentru a doua oară. Lepădați-vă de lucrul acesta și străduiți-vă să dobândiți obiceiul de a sta tot timpul înaintea Domnului. Îndată ce vă treziți, până când vă culcați iar, tot timpul să stați așa, cu frică și cu cutremur și cu toată atenția, și față de sine, și față de Domnul.

(Scrisoarea 774. Seria 5. Pag. 33-34)

Osteneala pomenirii lui Dumnezeu

Pomenirea lui Dumnezeu Însuși Dumnezeu o înrădăcinează în suflet. Dar pentru aceasta sufletul trebuie să se ostenească singur. Osteniți-vă, silindu-vă din toate puterile spre pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu. Și Dumnezeu, văzând cât de mult vă doriți acest lucru, vă va ajuta să-L pomeniți. Rugăciunile scurte sunt foarte bune pentru lucru în osteneala noastră personală legată de pomenirea lui Dumnezeu.

Rugăciunile acestea le faceți cum doriți: „Doamne miluiește!", „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!", „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" și așa mai departe. Fiecare este bună. Pe cea care vă va merge mai mult la inimă, pe aceea să o folosiți.

(Scrisoarea 955. Seria 6. Pag. 47-49)

Cel mai important lucru în rugăciune simțirea față de Dumnezeu

Rugăciunea pe care o săvârșiți cea lăuntrică, din adâncul sufletului, din simțirea nevoilor voastre duhovnicești, mai ales, și a celorlalte este adevărata rugăciune. Și să continuați să vă osteniți în acest fel de rugăciune mai mult decât în oricare altul. Cel mai important lucru în ~~rugăciune este simțirea~~ față de Dumnezeu din inimă. Cuvintele unei astfel de rugăciuni se aleg singure. Simțirea față de Dumnezeu și fără cuvinte este rugăciune. Cuvântul susține și uneori adâncește simțirea.

(Scrisoarea 516. Seria 3. Pag. 205)

Despre focul lăuntric

Primul dumneavoastră cuvânt a fost: Ce este focul lăuntric? Răspuns: Când Dumnezeu vă va da, atunci veți afla. Dacă nu ați gustat dulceața mierii, nu aveți de unde să știți ce este dulceața. Așa și aici! Lucrul acesta se manifestă prin simțirea permanentă față de Dumnezeu.

Dând ca exemplu sticla prelucrată în foc, ați explicat destul de bine cum se aprinde focul lăuntric. Așa să și faceți.

Cum trebuie să stați înaintea Domnului cu mintea și cu inima? *Cum stați înaintea Împăratului,* așa trebuie să stați și aici. Proorocul spune: *Văzut-am mai înainte pe Domnul înaintea mea pururea, că de-a dreapta mea este* (Ps. 15, 8). În adevăratul sens această înainte-vedere apare după primirea focului.

A cere acest dar nu este împotriva lui Dumnezeu. Pentru faptul că la unii acest lucru s-a sfârșit rău nu harul este de vină, ci cei care l-au primit și nu l-au păzit.

Mă întrebați: "Focul nu înseamnă să stai la rugăciune cu evlavie și cu simțirea propriei nimicnicii?" Aceasta este o stare legată de focul lăuntric. Dar focul vine fără să chibzuiești în vreun fel. Și aproape întotdeauna prin Taina Spovedaniei și a Sfintei Împărtășanii.

(Scrisoarea 913. Seria 5. Pag. 193)

Despre arderea inimii pentru Domnul

Dacă inima dumneavoastră se încălzește când citiți rugăciunile obișnuite, prin acest mijloc să aprindeți focul inimii pentru Dumnezeu. Rugăciunea lui Iisus, dacă o faceți mecanic, nu vă oferă nimic, este ca oricare altă rugăciune rostită numai cu limba.

Încercați în timpul rugăciunii lui Iisus să vă gândiți că Domnul Însuși vă este aproape și stă înaintea sufletului dumneavoastră și urmărește ceea ce se petrece în el. Iar în suflet, în același timp, să deșteptați dorul de mântuire și încrederea că, în afară de Domnul, de la nimeni nu puteți aștepta mântuirea. Apoi să strigați către El, văzându-L în minte înaintea dumneavoastră: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui

Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" sau: *"Milostive Doamne, cu judecățile pe care le știi,* mântuiește-mă". Lucrarea aceasta nu constă deloc în cuvinte, ci în simțirea pentru Domnul.

Arderea duhovnicească a inimii pentru Domnul este dragostea față de El. Ea se aprinde datorită atingerii Domnului de inimă. Deoarece El întru totul este iubire, atingerea Lui de inimă îndată aprinde dragostea față de El. Iar din dragoste vine *arderea inimii pentru El. Iată, acesta trebuie să fie* obiectul căutării dumneavoastră. Săvârșirea rugăciunii lui Iisus este doar unealta pentru acest lucru sau, mai bine zis, doar osteneala, care arată dorința puternică a sufletului de a-L dobândi pe Domnul.

Pe limbă să aveți rugăciunea lui Iisus, în minte vederea Domnului înaintea dumneavoastră, iar în inimă dorul după Dumnezeu sau unirea cu Domnul. Dacă *toate acestea vor fi neîntrerupte,* Domnul, văzând cât de mult vă siliți, vă va da cele cerute.

Faceți bine și chibzuiți toate acestea și luați-le ca îndrumar și citiți-le mai des ca să vi le reînnoiți în minte, să știți cum trebuie să lucrați.

(Scrisoarea 339. Seria 2. Pag. 208-209;
Scrisoarea 1338. Seria 8. Pag. 93-94)

Despre evlavia și frica față de Dumnezeu

Un frate mi-a spus că nu înțelege ce sunt evlavia și frica față de Dumnezeu. Este foarte rău. Cine poate sta fără frică înaintea împăratului?! Cu atât mai mult înaintea lui Dumnezeu?! În Kiev, în Lavră, era un frate, care spunea: „Aveți grijă, cu Dumnezeu nu stați la taifas". Nu este aceasta o nenorocire pentru fratele care nu înțelege frica de Dumnezeu? Nu este de mirare când roadele rugăciunii lui sunt numai căldura și dulceața. Aceasta este desfătare duhovnicească. Dar principalele sunt frica de Dumnezeu și duhul umilit. Căldura și dulceața sunt bune în lucrarea duhovnicească, dar nu prin ele trebuie să definim valoarea lucrărilor duhovnicești.

(Scrisoarea 902. Seria 5. Pag. 176)

Cu Dumnezeu niciodată să nu vă purtați la întâmplare

Când lucrul nu vă permite să vă săvârșiți pe deplin pravila de rugăciune, săvârșiți-o pe scurt. Dar niciodată nu trebuie să vă grăbiți. Dumnezeu este pretutindeni. Dimineața să-I dați mulțumire și să-I cereți binecuvântare cu cuvintele voastre, făcând câteva metanii și este de ajuns! Cu Dumnezeu niciodată să nu vă purtați la întâmplare. Ci întotdeauna cu mare evlavie. El nu are nevoie nici de metaniile noastre, nici de rugăciunile noastre lungi. Un strigăt din inimă scurt și puternic iată ce este de folos! Iar aceasta se poate face din mers! Prin urmare, puteți să vă rugați neîncetat. De aceasta să vă îngrijiți și în această direcție să îndreptați tot ce faceți.

Sfântul Epifanie a fost întrebat: „Cum să împărțim timpul?" Timpul?! Pentru rugăciune nu există un timp aparte: ea trebuie săvârșită tot timpul, în tot ceasul și în orice clipă. Sfântul Vasile cel Mare a fost întrebat: „Ce înseamnă a ne ruga neîncetat?" Iar el a răspuns: „Să ai în inimă starea de rugăciune și te vei ruga neîncetat. Cu mâinile să lucrezi, iar mintea să o înalți la Dumnezeu". Apostolii au înconjurat tot

pământul și câte osteneli au săvârșit?! Dar în același timp s-au rugat neîncetat. Și porunca aceasta ei au scris-o. Duhul credinței, al nădejdii și al lăsării în voia lui Dumnezeu iată ce trebuie să aprindem în inimă.

(Scrisoarea 250. Seria 2. Pag. 78-79)

Proba oricărei rugăciuni

În ceea ce privește starea dumneavoastră lăuntrică, eu nu văd în ea nimic necuvenit. Există aici și dulceață, și căldură, și dorința de a vă înstrăina de toate, și teama față de ceea ce ar putea curma această stare și toate acestea sunt în ordinea firească a lucrurilor. Vă temeți ca nu cumva să cădeți în desfătarea duhovnicească? Cum va putea nimeri ea aici?! Doar nu pentru plăcere săvârșim rugăciunea, ci pentru că avem datoria să-I slujim în acest chip lui Dumnezeu; iar plăcerea aparține adevăratei slujiri. La acestea adaug că principalul în rugăciune este să stăm în inimă cu mintea înaintea lui Dumnezeu, cu evlavie și cu frică, pentru că acestea ne țin treji și alungă orice gânduri și sădesc în inimă dorul după Dumnezeu. Aceste simțăminte: frica de Dumnezeu și durerea sau *inima înfrântă și smerită* (Ps. 50, 18) sunt principalele trăsături ale adevăratei rugăciuni lăuntrice și proba oricărei rugăciuni, după care trebuie să judecăm dacă rugăciunea noastră se săvârșește în ordinea cuvenită sau necuvenită. Când ele există, înseamnă că rugăciunea se săvârșește în ordine. Când ele nu există, înseamnă că rugăciunea nu se săvârșește în ordine și trebuie să o punem în rânduiala ei. În lipsa lor dulceața și căldura pot da naștere la îngâmfare, iar aceasta este mândrie duhovnicească și așa vine înșelarea cea pierzătoare. Atunci dulceaţa şi căldura vor pleca; va rămâne numai amintirea lor, dar sufletul tot va crede că le are. Temeţi-vă de acest lucru şi aprindeţi mai mult frica de Dumnezeu, smerenia şi dorul după Dumnezeu, umblând întotdeauna în prezenţa lui Dumnezeu. Acesta este cel mai important lucru!

(Scrisoarea 291. Seria 2. Pag. 145-146)

Ce trebuie să căutăm prin rugăciune

Ceea ce trebuie să căutăm prin rugăciune este înrădăcinarea în inimă a simţirii paşnice, dar înflăcărate pentru Dumnezeu; însă extaz şi porniri deosebite nu trebuie să cerem cu insistenţă; dacă Dumnezeu trimite simţăminte deosebite la rugăciune, să-I mulţumim pentru ele, nu să ni le atribuim nouă şi să nu ne pară rău dacă ele pleacă de la noi, ca şi cum am suferi o mare pierdere, ci întotdeauna să ne pogorâm cu smerenie de la ele la simţirea paşnică faţă de Domnul.

(Scrisoarea 929. Seria 5. Pag. 216)

Cel mai important lucru în rugăciune este apariţia simţămintelor evlavioase

A sta înaintea icoanei şi a face metanii nu înseamnă rugăciune; acestea doar aparţin rugăciunii; a rosti rugăciuni pe de rost sau după carte sau a le asculta nu înseamnă rugăciune, ci numai unealta rugăciunii sau mijlocul descoperirii şi al deşteptării ei. Rugăciunea este apariţia în inima noastră, unul după altul, a simţămintelor evlavioase faţă de Dumnezeu: a umilirii de sine, a lăsării în voia lui Dumnezeu, a recunoştinţei, a laudei, a stăruinţei, a căinţei, a

supunerii faţă de voia lui Dumnezeu, a dorului şi a celorlalte asemenea lor.

Toată grija noastră aici trebuie să fie următoarea: în vremea rugăciunii noastre aceste simţăminte şi celelalte asemenea lor să umple sufletul nostru ca inima să nu fie goală. Când vor fi în ea toate aceste sentimente sau numai vreunul dintre ele, îndreptat către Dumnezeu, rostirea rugăciunilor va fi rugăciune, iar dacă acestea nu vor exista ea nu va fi rugăciune.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 33-34)

Despre rugăciunea făcută cu simţire

Faptul că, atunci când faceţi rugăciunea, vă străduiţi să pătrundeţi fiecare cuvânt şi să rostiţi rugăciunea cu simţire este esenţa rugăciunii. Să vă siliţi totdeauna să faceţi aşa. Dar, când vă rugaţi cu simţire, unde poate fi atenţia voastră dacă nu în inimă? Simţirea întotdeauna atrage la sine atenţia. În cap aveţi un talmeş-balmeş. Acolo este cu neputinţă să vă rugaţi lui Dumnezeu.

Faptul că uneori rugăciunea merge bine şi de una singură este semn bun. Înseamnă că a început să se înrădăcineze în inimă. Păziţi-vă inima de ataşamente, străduiţi-vă să-L pomeniţi pe Dumnezeu, văzându-L înaintea voastră şi lucrând înaintea feţei Lui, ajutaţi-i pe cei lipsiţi şi sărmani şi rugăciunea voastră îndată va căpăta avânt. Dacă ea se va pierde şi în urma ei vă lăsa răceală să vă pară rău. Să vă căiţi şi să-L rugaţi pe Dumnezeu şi pe Stăpâna Născătoare de Dumnezeu să nu îngăduie să plece de la voi rugăciunea cea înflăcărată.

Rugăciunea adevărată este darul lui Dumnezeu! Rugaţi-vă pentru el. Răceala este precedată de lipirea inimii de ceva anume, de grija faţă de ceva, de supărare şi de osândire, de nemulţumire şi de satisfacerea plăcerilor trupeşti, de huzur şi de împrăştierea gândurilor! Păziţi-vă de acestea şi răceala se va împuţina. Domnul să binecuvânteze ostenelile voastre!

Inima! Unde este viaţa dacă nu în inimă

(Scrisoarea 602. Seria 4. Pag. 78-79)

Trebuie să dezvoltaţi rugăciunea inimii

Rugăciunea inimii nu este niciodată prematură. Ea este începutul lucrării. Prin întărirea ei în inimă lucrarea lui Dumnezeu se armonizează. Trebuie să o dezvoltaţi fără să vă pese de osteneală. Dumnezeu, văzându-vă osteneala, vă va da ceea ce căutaţi. Rugăciunea adevărată nu este un produs omenesc: ea este darul lui Dumnezeu. *Căutaţi şi veţi afla* (Mt. 7, 7).

Faptul că nu aţi folosit un mijloc artistic pentru înrădăcinarea rugăciunii nu este o pagubă. Mijlocul acela nu este neapărat necesar: rugăciunea se poate dobândi şi fără el. Nu poziţia trupului este cea mai importantă, ci alcătuirea lăuntrică. Totul constă în *a sta cu atenţia în inimă şi a privi sau a striga la Dumnezeu.* Nu am întâlnit încă pe nimeni, care să aprobe acea metodă artistică. Preasfinţitul Ignatie şi părintele Macarie de la Optina, de asemenea, nu o aprobă.

Faptul că aveţi sentimentul pocăinţei la rugăciune şi lacrimi este un lucru bun. Fără sentimentul pocăinţei rugăciunea nu este rugăciune. Rugăciunea, fără acest sentiment, este totuna cu un

avorton. Aşa spun şi sfinţii părinţi. Iar lacrimile înmulţiţi-le. Învăţaţi-vă să vă plângeţi ca pe un mort, cu bocete. Căci principalul gând sau locul în care trebuie să vă pironiţi gândul este ceasul Judecăţii, sau acel moment când Dumnezeu este gata să spună: „Vino!" sau „Du-te!". O, Doamne, mântuieşte-ne! Şi cum să nu plângi, când nu poţi spune cu convingere că El nu va zice: „Du-te"?

Cum să învăţăm sufletul să se adreseze des lui Dumnezeu

Dacă ne-am obişnuit să ne adresăm cu mintea şi cu inima lui Dumnezeu, apelând la ajutor străin, la cărţile de rugăciuni, trebuie apoi să facem şi experienţa propriei înălţări către Dumnezeu să ajungem până acolo încât sufletul singur, cu cuvintele lui, să intre în discuţie cu Dumnezeu, singur să se înalţe la El şi să-I descopere şi să-I mărturisească ceea ce se află înlăuntrul lui şi ceea ce-şi doreşte el. Acestea trebuie să le înveţe sufletul. Ce trebuie să facem ca să izbândim în această ştiinţă?

Şi obişnuinţa de a ne ruga cu evlavie, cu atenţie şi cu simţire după cărţile de rugăciuni duce tot la acest lucru; căci din inima care prin intermediul cărţilor de rugăciuni se umple de simţăminte sfinte rugăciunea singură începe să se înalţe către Dumnezeu. Însă există şi reguli speciale, care duc la izbânda cuvenită în rugăciune.

Primul mijloc prin care învăţăm sufletul să se adreseze des lui Dumnezeu este *meditaţia dumnezeiască* sau cugetarea cu evlavie la însuşirile şi lucrările lui

Dumnezeu: cugetarea la bunătatea lui Dumnezeu, la dreapta Lui judecată, la înţelepciunea, la atotputernicia, la atotprezenţa şi atotştiinţa Lui, la creaţie şi la pronia divină, la lucrarea mântuirii întru Domnul Iisus Hristos, la harul şi cuvântul lui Dumnezeu, la Sfintele Taine şi la Împărăţia Cerească. La oricare dintre aceste lucruri am cugeta, cugetarea aceasta neapărat ne va umple sufletul cu sentimentul evlaviei faţă de Dumnezeu: ea va îndrepta direct către Dumnezeu toată fiinţa omului şi de aceea este cel mai bun mijloc pentru a învăţa sufletul să se înalţe la Dumnezeu. După ce termini de citit rugăciunile, mai ales dimineaţa, aşază-te şi începe să meditezi astăzi la una, mâine la alta dintre însuşirile şi lucrările lui Dumnezeu şi provoacă-ţi în suflet dispoziţia corespunzătoare. Spune împreună cu Sfântul Dimitrie de Rostov: „Vino, sfântă meditaţie dumnezeiască, şi să ne afundăm în cugetarea la marile lucrări ale lui Dumnezeu". Aşa să-ţi înduioşezi inima şi sufletul tău va începe să se reverse în rugăciune. Osteneala este mică, dar roadele sunt mari. Sunt necesare numai dorinţa şi hotărârea. Începe, de exemplu, să meditezi la bunătatea lui Dumnezeu şi vei vedea că eşti înconjurat de milele lui Dumnezeu şi trupeşte, şi sufleteşte şi vei cădea înaintea lui Dumnezeu, exprimându-ţi din plin recunoştinţa; începe să cugeţi la atotprezenţa lui Dumnezeu şi vei înţelege că pretutindeni eşti înaintea lui Dumnezeu şi Dumnezeu este înaintea ta şi nu vei putea să nu te umpli de frica cea plină de evlavie; începe să cugeţi la dreptatea lui Dumnezeu şi te vei convinge că niciun lucru rău nu rămâne nepedepsit şi negreşit vei hotărî să-ţi curăţeşti toate păcatele prin zdrobirea inimii înaintea lui Dumnezeu şi prin pocăinţă; începe să cugeţi la atotştiinţa lui Dumnezeu şi vei afla că nimic în tine nu este ascuns de ochiul lui Dumnezeu şi negreşit vei hotărî să fii aspru cu tine şi atent în toate ca să nu-L superi cumva pe Dumnezeu, Care vede tot.

Al doilea mijloc prin care învăţăm sufletul să se adreseze des lui Dumnezeu este îndreptarea fiecărui lucru şi mare şi mic spre slava lui Dumnezeu. Căci, dacă punem ca regulă, după porunca apostolului (*De aceea, ori de mâncaţi, ori de beţi, ori altceva de faceţi, toate spre slava lui Dumnezeu să le faceţi* 1 Cor. 10, 31) să facem totul, chiar şi să mâncăm şi să bem, spre slava lui Dumnezeu, atunci negreşit orice am face Îl vom pomeni pe Dumnezeu şi nu Îl vom pomeni pur şi simplu, ci cu teamă: ca nu cumva să procedăm greşit în vreo situaţie şi să-L supărăm pe Dumnezeu prin vreun lucru. Aceasta ne va obliga să ne adresăm lui Dumnezeu cu frică şi să-I cerem în rugăciune ajutor şi îndrumare. Şi, pentru că aproape tot timpul facem câte ceva, aproape tot timpul ne vom adresa în rugăciune lui Dumnezeu; prin urmare, aproape tot timpul vom înrădăcina în suflet ştiinţa înălţării în rugăciune către Dumnezeu. Astfel vom învăţa sufletul să se adreseze lui Dumnezeu cât se poate de des pe parcursul zilei.

Al treilea mijloc prin care învăţăm sufletul să se adreseze des lui Dumnezeu este chemarea deasă, din inimă, pe tot parcursul zilei, a lui Dumnezeu, cu cuvinte scurte, ţinând cont de nevoile sufletului şi de treburile în curs. Dacă începi ceva zi: „Doamne, binecuvântează!" Dacă termini lucrul nu numai cu limba, ci şi cu inima zi: „Slavă Ţie, Doamne!" Dacă se stârneşte vreo patimă în tine zi: „Doamne, mântuieşte-mă, că pier!" Dacă vine întunericul gândurilor tulburătoare strigă: „Scoate din temniţă sufletul meu!" Dacă îţi stau înainte lucruri nedrepte şi păcatul te trage la ele roagă-te: „Povăţuieşte-mă, Doamne, pe cale" sau: „Nu lăsa în rătăcire picioarele mele". Dacă păcatele te copleşesc şi te trag în deznădejde strigă cu glasul vameşului: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului". Aşa să faci în orice situaţie. Sau spune simplu cât mai des: „Doamne, miluieşte! Stăpână Născătoare de Dumnezeu, mântuieşte-mă! Îngerul lui Dumnezeu, păzitorul meu cel sfânt, ocroteşte-mă!" Sau strigă cu oricare alt cuvânt. Numai să strigi cât poţi de des, străduindu-te prin toate mijloacele să strigi din inimă. Dacă vom face aşa în noi vor avea loc dese înălţări cu mintea din inimă către Dumnezeu şi se va face rugăciune deasă; iar acest lucru ne va deprinde cu convorbirea săvârşită în minte cu Dumnezeu.

Aşadar, în afară de pravila de rugăciune, pentru a învăţa sufletul să se înalţe în rugăciune către Dumnezeu, mai există trei mijloace, care duc la dobândirea duhului de rugăciune. Acestea sunt: să dedicăm dimineaţa puţin timp meditaţiei dumnezeieşti, să îndreptăm fiecare lucru spre slava lui Dumnezeu şi să ne adresăm des lui Dumnezeu prin rugăciuni scurte. Dacă dimineaţa meditaţia dumnezeiască va fi săvârşită bine, ea va lăsa în urmă o stare profundă pentru cugetarea la Dumnezeu. Cugetarea la Dumnezeu va obliga sufletul ca fiecare acţiune a lui şi lăuntrică, şi exterioară să o săvârşească cu atenţie şi să o îndrepte spre slava lui Dumnezeu; şi

una şi alta va duce sufletul într-o asemenea stare, că din el vor începe să se înalţe des rugăciuni scurte către Dumnezeu. Acestea trei: meditaţia dumnezeiască, săvârşirea fiecărui lucru spre slava lui Dumnezeu şi rugăciunile dese sunt cele mai bune unelte pentru rugăciunea minţii şi a inimii. Fiecare dintre ele înalţă sufletul către Dumnezeu. Cine şi-a propus să exerseze în acest sens, îndată va căpăta deprinderea de a se înălţa în inima sa către Dumnezeu. Desprinzându-se de pământ, sufletul va intra în sfera lui şi se va sălăşlui cu plăcere sus aici cu inima şi cu mintea, iar dincolo, cu toată fiinţa se va învrednici să stea înaintea feţei lui Dumnezeu.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 37-40)

Meditaţia dumnezeiască sau rugăciunea lui Iisus

Meditaţia dumnezeiască poate înlocui rugăciunea lui Iisus, dar ce nevoie este de aceasta? Ele sunt unul şi acelaşi lucru. Meditaţia dumnezeiască este ţinerea în minte a unui adevăr: a întrupării, a morţii pe Cruce, a Învierii, a atotprezenţei lui Dumnezeu şi a celorlalte, fără vreo direcţionare a gândului.

(Scrisoarea 113. Seria 1. Pag. 114)

* * *

Despre osteneala rugăciunii

Siliţi-vă la rugăciune

Sfinţii Părinţi aveau o lege: să se silească la rugăciune acasă, în biserică şi în timpul treburilor, în călătorii şi în timpul liber. Asta-i tot ce trebuie să ştiţi despre rugăciune.

(Scrisoarea 915. Seria 5. Pag. 196)

Dacă rugăciunea nu merge

Ce să facem când rugăciunea nu merge în mintea noastră? Dacă este vorba despre rugăciunea de acasă, atunci puteţi pentru câteva minute să o amânaţi. Dacă nici după aceea nu merge, siliţi-vă să săvârşiţi pravila de rugăciune forţat, încordându-vă toate puterile, şi să înţelegeţi ceea ce grăiţi şi să simţiţi. Este la fel ca atunci când copilul mic nu vrea să asculte este luat de moţ şi cuminţit.

(Scrisoarea 113. Seria 1. Pag. 1120)

Rugaţi-vă mai des şi mai cu osârdie

Aveţi dispoziţie pentru rugăciune... Mulţumiţi-I lui Dumnezeu. Şi faceţi bine să vă mulţumiţi şi pe voi înşivă după puteri şi peste puteri şi la biserică, şi în chilie.

Aţi dori să vă deprindeţi cu rugăciunea... Rugaţi-vă mai des şi mai cu osârdie şi vă veţi deprinde. Altceva nimic nu trebuie. Dacă vă veţi osteni

cu răbdare, cu timpul vi se va naşte rugăciunea neîncetată. Puneţi-o pe aceasta ca scop al căutării şi căutaţi-o. Domnul este aproape. Să aveţi în suflet pomenirea lui Dumnezeu şi să vă străduiţi întotdeauna să-L vedeţi înaintea voastră pe Domnul şi să vă menţineţi în evlavia faţă de El.

(Scrisoarea 496. Seria 3. Pag. 168)

Despre lepădarea de sine şi lăsarea totală în voia lui Dumnezeu

Să faceţi bine să ţineţi minte că învăţătorul a tot binele este Domnul, Mântuitorul nostru. Dacă vă veţi preda Domnului cu tot sufletul, vă va învăţa El Însuşi sau printr-un înger toată ştiinţa creştinismului.

Lepădarea de sine, tendinţa de a fi totdeauna gata spre a sluji celorlalţi şi lăsarea totală în voia Domnului împreună cu aflarea în El prin rugăciune sunt producătorii vieţii duhovniceşti.

(Scrisoarea 1458. Seria 8. Pag. 197-198)

Trudiţi-vă să vă formaţi în inimă o rană

Dacă rugăciunea nu merge fără împrăştiere şi sufletul rămâne rece, nu trebuie să-i punem capăt. Fiind căzuţi, ne-am răcit şi trebuie să ne trudim mult timp ca să ne încălzim. Osteneala, prin urmare, este inevitabilă. Şi, dacă ea continuă să fie săvârşită fără întrerupere şi cu înţelepciune, totdeauna va fi încununată cu succes, nu din partea noastră, ci din mila lui Dumnezeu, care nu are sfârşit.

Ori rugăciunea lui Iisus, ori altă rugăciune scurtă sunt un lucru bun dacă se leagă de limbă. Să aveţi grijă numai ca în acest timp să fiţi cu atenţia nu în minte, ci în inimă şi să staţi acolo nu numai în timpul şederii la rugăciune, ci tot timpul. Trudiţi-vă să vă formaţi în inimă *o rană*... Osteneala neîntreruptă face degrabă acest lucru. Nu este nimic deosebit aici. Este un lucru firesc (faptul că se produce rana durerea). Şi datorită acestui lucru şi concentrarea este mai mare. Iar principalul este faptul că Domnul, văzându-vă osteneala, vă va da ajutorul şi rugăciunea Sa cea plină de har. Şi atunci inima va intra pe făgaşul ei.

(Scrisoarea 326. Seria 2. Pag. 198-199;
Scrisoarea 1233. Seria 8. Pag. 14)

Trebuie să vă rugaţi îndelung

„Nu ştiu să mă rog îndelung” Dar apostolul a poruncit: *Rugaţi-vă neîncetat* (1 Tes. 5, 17). Pomenirea lui Dumnezeu cu frica de Dumnezeu, dragostea de Dumnezeu cu nădejdea şi lăsarea în voia lui Dumnezeu alcătuiesc viaţa religioasă lăuntrică. Cine o are în mişcare, acela totdeauna este cu Dumnezeu. Şi nu îi este urât să se roage îndelung. Dumneavoastră aveţi germenul acestei lucrări, deoarece în orice situaţie Îi cereţi lui Dumnezeu ajutor şi apoi Îi mulţumiţi. Dezvoltaţi acest lucru cât puteţi de mult.

(Scrisoarea 957. Seria 6. Pag. 56)

Cum învăţăm să ne rugăm

V-aţi dori să învăţaţi rugăciunea minţii. Foarte bine! Dar înainte ce fel de rugăciune aveaţi?! Rugăciunea în esenţa sa este o lucrare a minţii şi, dacă nu vă rugaţi cu mintea, înseamnă că nu vă rugaţi deloc. Şi eu vă spun că nu există nimeni care să nu se roage cu mintea. Toţi ne rugăm cu mintea. Toţi, când ne rugăm,

Îl vedem cu mintea pe Dumnezeu înaintea noastră şi Îi spunem nevoile noastre. Chiar dacă citim rugăciunile, totuşi ne străduim să ne înălţăm cu mintea la Dumnezeu. Dorinţa voastră să fie aceea de a ajunge la desăvârşire în rugăciunea înălţată cu mintea la Dumnezeu. Răspunsul la aceasta este: *căutaţi şi veţi afla* (Mt. 7, 7).

Cum aţi învăţat să scrieţi? Prin osteneala scrisului cu dorinţa de a scrie corect după model. Faceţi aşa şi cu rugăciunea şi veţi învăţa. Singură nu vine; trebuie să învăţaţi.

În primul rând. Deprindeţi-vă să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu, înaintea ochilor lui Dumnezeu cu simţirea corespunzătoare.

În al doilea rând. Îndată ce căpătaţi libertate faceţi metanii, cu sentimentul căinţei şi al smereniei.

În al treilea rând. Citiţi cărţi despre rugăciune şi cugetaţi la ea.

În al patrulea rând. Străduiţi-vă din toate puterile să faceţi slujba bisericească spre pomenirea lui Dumnezeu iar apoi şi pravila de acasă.

Trebuie să încălziţi sufletul. Când vine căldura, atunci şi gândurile se potolesc şi rugăciunea devine curată.

Totul, însă, se datorează harului lui Dumnezeu. De aceea şi trebuie să-L rugăm pe Domnul să ne dea rugăciunea.

(Scrisoarea 311. Seria 2. Pag. 174-175;
Scrisoarea 1457. Seria 8. Pag. 194-195)

Trebuie să-L sâcâim pe Domnul

Toţi fac acelaşi păcat: fac o metanie-două şi aşteaptă să li se dea ceea ce vor, într-o clipă. Iar, dacă nu li se dă după dorinţa lor, încep să cârtească şi hulesc pronia lui Dumnezeu. Şi de aceea nu primesc nimic. Faptul acesta să ţi se dea pe dată înseamnă să-I comanzi lui Dumnezeu. Nu trebuie aşa, ci iată cum: „Doamne, Tu vezi că mie îmi trebuie asta şi asta, că asta şi asta mă împovărează. Ajută-mă şi rânduieşte pentru mine după voia Ta cea sfântă, nu după voia mea!"

Având această stare sufletească, trebuie să vă rugaţi îndelung nu doar o dată, ci de mai multe ori: astăzi, mâine, o săptămână, o lună, un an. Să tot strigaţi: „Doamne, izbăveşte-mă! Doamne, ajută-mă! Totuşi, nu voia mea, ci voia Ta să se facă!" Aşa a spus Domnul în grădina Ghetsimani (Mt. 26, 39) şi văduva din pilda Mântuitorului l-a sâcâit pe judecător şi a primit ceea ce a cerut (Lc. 18, 1-8). Sfinţii au următoarea vorbă: „Trebuie să-L sâcâim pe Domnul şi pe sfinţii Lui".

(Scrisoarea 1428. Seria 8. Pag. 163- 164)

Rugăciunea neîncetată este darul harului

Există o rugăciune neîncetată, care se înalţă neîncetat din inimă către Dumnezeu. Aceasta este darul harului. Sfântul Macarie cel Mare spune: „Roagă-te şi sileşte-te la rugăciune şi Dumnezeu, văzând cât de mult îţi doreşti să te rogi, îţi va da rugăciunea". În „Filocalie" stareţul Maxim Cavsocalivitul spune despre sine că doi ani s-a rugat Maicii lui Dumnezeu ca ea să-i dea sau să-i ceară de la Domnul rugăciunea. „Odată spune el când, rugându-mă, m-am apropiat de icoana Maicii Domnului, pe dată mi s-a aprins un foculeţ dulce în inimă şi de atunci arde acolo". Iată darul rugăciunii! Căutaţi-l şi voi şi exprimaţi acest lucru prin cuvinte în rugăciune, ţinând în minte acea rugăciune, despre care vorbeşte acel Maxim. Uneori se întâmplă ca foculeţul acesta să vină în timpul dezlegării, pe care o face preotul la spovedanie, iar alteori în timpul împărtăşirii cu Sfintele lui Hristos Taine. Căutaţi-l prin toate mijloacele. Iar osteneala rugăciunii păstraţi-o aşa cum este, străduindu-vă din toate puterile să aprindeţi simţirea voastră pentru Dumnezeu.

(Scrisoarea 516. Seria 3. Pag. 205-206)

Este nevoie de conştiinţă curată şi de osteneală

De ce vă smiorcăiţi? În rânduiala dumneavoastră de rugăciune totul este în regulă: şi nu are rost să adăugaţi ceva. Ţineţi-vă rânduiala aşa cum vi s-a poruncit şi aşteptaţi mila lui Dumnezeu. Rugăciunea adâncă, rugăciunea neîncetată şi celelalte manifestări ale harului rugăciunii toate se datorează harului. A noastră este numai osteneala săvârşită după putere, dar cu toată râvna şi fără întrerupere. Rugăciunea neîncetată o dă harul. Când vine sorocul, atunci o dă. Trebuie numai să nu fim neglijenţi, să căutăm cu toată râvna şi să întrebuinţăm toate mijloacele posibile. Dar principalul este conştiinţa curată. Căci harul rugăciunii este harul comunicării sincere cu Dumnezeu. Iar cu Dumnezeu nimic necurat nu poate comunica. Pregătindu-vă astfel şi osteninduvă aşa cum vă osteniţi, aşteptaţi şi va veni. Când? Când va veni, atunci va veni.

Bănuiesc că nu îl aveţi pe Sfântul Macarie cel Mare. Procuraţi-l. El vă va ajuta foarte mult în lămurirea acestui lucru că totul vine de la Dumnezeu, dar pe măsura ostenelilor noastre. Dacă nu am depune osteneală, nu am avea nimic. Dar şi ostenelile în sine sunt nimic. Trebuie şi una şi alta. Sunt la fel ca aerul şi plămânii. Puneţi plămânii în funcţiune şi aerul va începe să intre. Opriţi-i şi aerul nu va mai intra.

(Scrisoarea 775. Seria 5. Pag. 35)

Despre metanii, atenţie şi slujbele bisericeşti

„De numărul rugăciunilor şi al metaniilor să am grijă sau de atenţie să mă îngrijesc mai mult?" Fără atenţie rugăciunea nu este rugăciune. Prin urmare, ea este cea mai importantă. Dar, în acelaşi timp, trebuie să ai şi o pravilă, un număr de rugăciuni şi metanii. Aceasta pentru rugăciunea de acasă. Cel mai bine pentru izbânda în rugăciune este să mergi la biserică la toate slujbele şi acolo să te străduieşti să te rogi cu evlavie. Vezi în „Filocalie" povestirea despre Maxim Cavsocalivitul şi urmează-l pe el. Când vei dobândi ceea ce a dobândit el, atunci vei avea şi rugăciunea adevărată. Dacă te culci pe o ureche, nu vei dobândi nimic.

(Scrisoarea 898. Seria 5. Pag. 168-169)

Rugăciunea niciodată nu se săvârşeşte în zadar

Rugăciunea niciodată nu se săvârşeşte în zadar, fie că Domnul împlineşte cererea, fie că nu. Din neştiinţă noi deseori cerem ceea ce este nefolositor şi vătămător. Dacă nu ne împlineşte cererea, pentru osteneala rugăciunii Dumnezeu ne dă altceva, doar că noi nu ne dăm seama. De aceea vorbele: „V-aţi rugat lui Dumnezeu, dar ce aţi primit?" sunt fără rost. Cel ce se roagă cere lucruri bune pentru sine. Dar, văzând că cele cerute nu duc la bine, Dumnezeu nu îi împlineşte cererea şi astfel îi face un bine: căci, dacă i-ar împlini-o, ar fi rău pentru el.

Deci luaţi seama cu grijă, cum umblaţi (Efes. 5, 15) în veacul acesta viclean!

(Scrisoarea 1406. Seria 8. Pag. 146)

Principalul este să nu vă leneviţi şi să vă rugaţi totdeauna din inimă

Toate întrebările voastre despre rugăciune le puteţi elucida cum vreţi. Trebuie numai să nu vă leneviţi şi rugăciunea să iasă întotdeauna din inimă.

(Scrisoarea 917. Seria 5. Pag. 199)

* * *

Despre atenție

Pentru izbânda în rugăciune trebuie să fii atent față de tine

Trebuie să-ți înrădăcinezi credința că Dumnezeu vede și aude tot și știe toate ascunzișurile noastre. De aceea trebuie să fii atent față de tine și să respingi tot ce este rău; îndată ce se strecoară ceva rău în minte sau în inimă, să-l respingi și tot atunci să te căiești și să ceri iertare.

(Scrisoarea 377. Seria 3. Pag. 11)

Gândurile străine trebuie să le alungați

Pravila dumneavoastră de rugăciune este bună. Numai să vă străduiți să vă rugați totdeauna din inimă; iar pentru inimă există următoarea lege: *inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi* (Ps. 50, 18).

Corectitudinea rugăciunii dumneavoastră nimicește gândurile. Ați observat?! Acum străduiți-vă să împliniți aceasta. Primul pas este ca, atunci când vă apucați de rugăciune, să deșteptați în dumneavoastră: frica de Dumnezeu și evlavia; apoi să stați cu atenția în inimă și de acolo să strigați către Domnul.

Și gândurile străine vor fugi; îndată ce le observați, alungați-le. Dacă vin iarăși, iarăși alungați-le. Și tot așa. Nu îngăduiți ca limba să rostească rugăciunea, iar gândurile să hoinărească prin minte, ci întotdeauna alungați-le și rugați-vă.

Trebuie să vă osteniți și să-L rugați pe Domnul să vă ajute să vă descurcați cu gândurile. Aveți vreo culegere cu învățături ale Sfinților Părinți despre rugăciune? Citiți-o și pătrundeți sensul acelor învățături și aplicați-le în viața dumneavoastră. Osteniți-vă neîncetat asupra acestui lucru și Dumnezeu, văzând osteneala dumneavoastră, vă va da ceea ce căutați. Osteniți-vă cu râvnă, dar să nu credeți că veți izbândi de unul singur fără ajutorul deosebit al lui Dumnezeu. Pe acesta să-l și chemați mai des.

(Scrisoarea 488. Seria 3. Pag. 155-156, 157)

Dacă în timpul rugăciunii vin gânduri trebuie să le alungați; dacă vin iarăși iarăși să le alungați și tot așa. Numai să nu le îngăduiți, ci, cum le observați să le alungați. Aceasta este nevoința trezviei. Osteniți-vă ca în inima dumneavoastră să se afle un oarecare simțământ religios: când în inimă se află un asemenea simțământ, gândurile nu vă tulbură și umblă tot timpul în jurul acelui simțământ.

(Scrisoarea 489. Seria 3. Pag. 159)

Să vă străduiți întotdeauna să vă rugați bine

Faptul că uneori vă zboară gândurile prin cap este săgeata vrăjmașului. Vrăjmașul o slobozește atunci când atenția dorește să se abată de la rugăciune și să se ocupe cu ceva care nu este după Dumnezeu. Dacă atenția se oprește asupra unui asemenea gând, atunci vrăjmașul se apropie degrabă și începe să urzească în cap felurite povești ca să întineze sufletul și să aprindă niște simțăminte rele și pătimașe. Aici este o singură lege să întoarceţi degrabă atenţia de la gândul rău la gândul bun şi să vă opriţi asupra celui bun. De Dumnezeu nimic nu se poate ascunde, El vede tot. Şi aude fiecare rugăciune, dar nu o împlineşte după dorinţa noastră, ci după cum socoteşte că este mântuitor pentru noi. Rugaţi-vă mai mult şi străduiţi-vă întotdeauna să vă rugaţi bine, şi aşa veţi învăţa să vă rugaţi.

(Scrisoarea 472. Seria 3. Pag. 116)

Mintea trebuie ţinută în inimă

Faptul că fuge mintea este rău. Trebuie s-o reţineţi şi s-o puneţi de acord cu inima sau s-o închideţi în inimă. Staţi cu atenţia în inimă şi, neieşind de acolo, rugaţi-vă Domnului, cu ce cuvinte vreţi, chiar şi fără cuvinte, numai cu adresarea către Dumnezeu înfrântă şi smerită. Aşa să petreceţi acolo, fără să ieşiţi. Când aveţi această mişcare în inimă şi sunteţi singuri lăsaţi totul şi rugaţi-vă, şezând sau stând în picioare, numai rugaţi-vă cu încordare acolo, în inimă. Faceţi aşa până când sentimentul va dispărea. Aşa scrie, mi se pare, şi la Sfântul Ioan Scărarul. Iar, dacă se întâmplă aşa şi în prezenţa celorlalţi, tot trebuie să vă rugaţi dar nu trebuie să faceţi acest lucru la arătare.

Să ştiţi că din inimă atenţia niciodată nu trebuie să iasă. Însă în inimă lucrarea uneori este numai mintală săvârşită cu mintea, iar alteori este şi simţită, adică şi începută, şi continuată cu simţire înflăcărată. Legea aceasta nu este numai a pustnicilor, ci a tuturor care cu inima curată trebuie să stea înaintea lui Dumnezeu şi să lucreze înaintea feţei Lui, adică a tuturor creştinilor. Mintea oboseşte să rostească

cuvintele rugăciunii. Rugaţi-vă atunci fără cuvinte stând aşa înaintea Domnului cu mintea în inimă şi lăsându-vă în voia Lui. Aceasta va fi, de fapt, rugăciunea, iar cuvântul este numai expresia ei, care întotdeauna este mai slabă decât rugăciunea însăşi înaintea lui Dumnezeu.

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 92)

Trebuie să aduceţi atenţia înapoi

Mă întrebaţi dacă să continuaţi să spuneţi rugăciunea când atenţia pleacă. Trebuie să aduceţi atenţia înapoi şi să continuaţi rugăciunea cu atenţie. Nu trebuie să-i puneţi capăt. Iată, pravila cea nouă vă va izbăvi de împrăştierea atenţiei: căci vă va da un nou avânt de rugăciune şi vă va menţine atenţia. Dacă nici aceasta nu vă va ajuta, va însemna că nu voiţi deloc să vă mântuiţi sufletul şi nu voiţi nici un pic să vă siliţi sufletul la rugăciune. Iar Împărăţia lui Dumnezeu o dobândesc numai *cei ce se silesc* (Mt. 11, 12).

(Scrisoarea 967. Seria 6. Pag. 83)

Ţineţi atenţia la cuvintele rugăciunii

A vă ruga, cugetând la ceea ce spun cuvintele rugăciunii, este tot rugăciune, numai că este o rugăciune şchioapă. Rugăciunea încetează a mai fi rugăciune atunci când atenţia pleacă de la cuvintele rugăciunii. Iar, când conştiinţa participă la rugăciune, este rugăciune, chiar dacă nu este deplină. Simţirea vine, dar trebuie să vă şi încordaţi pentru ea. Este mai bine să faceţi acest lucru prin cugetarea la conţinutul rugăciunilor, dar nu în timpul rostirii rugăciunilor, căci apoi şi în timpul rostirii rugăciunilor inima se poate tulbura. Cel mai bine este să vă rugați ca Însuşi Dumnezeu să vă aprindă totdeauna inima.

Să faceți, de asemenea, iată ce: când vă trece prin minte un întreg şir de adevăruri, să vă opriți la ultimul punct la Judecată şi la sentința Judecății în aşteptarea glasului: *Vino* sau *Du-te*... Şi în această stare să strigați: „Doamne, miluieşte-mă!" Căci, ceea ce va hotărî Domnul, nimeni nu va mai putea schimba.

(Scrisoarea 615. Seria 4. Pag. 89)

Însemnătatea rugăciunilor scurte

Nu vă puteți descurca cu rugăciuni scurte? Nu-i nimic. Cu timpul va veni şi aceasta. Adresările dumneavoastră dese către Dumnezeu în timpul zilei, în orice lucru şi după lucru sunt foarte bune. Aceasta este o parte a pravilei generale *să umblați înaintea lui Dumnezeu*. Aceeaşi însemnătate o au şi rugăciunile scurte. În ele printr-un cuvânt sfânt se exprimă ceea ce dumneavoastră exprimați prin propriile cuvinte. O altă însemnătate şi mai mare a rugăciunilor scurte este adâncirea *minții şi a inimii în Dumnezeu.* Aceste adresări pe care le săvârşiți se împrăştie la prima impresie; în afară de aceasta, în pofida adresării, gândurile vi se îmbulzesc în cap, ca țânțarii. Ca să curmați această îmbulzire, trebuie să legați mintea de un gând, de exemplu de gândul la Unicul Dumnezeu. Mijlocul pentru acest lucru este rugăciunea scurtă. Cu ajutorul ei mintea se simplifică, se uneşte şi înrădăcinează sau dezvoltă simțirea pentru Dumnezeu.

Când vine această simțire, sufletul se întăreşte cu conştiința în Dumnezeu şi începe să săvârşească

totul după Dumnezeu. Cu ajutorul rugăciunii scurte trebuie să menținem cugetul la Dumnezeu şi atenția față de El. Dar, dacă ne limităm numai la cuvinte, ne facem *aramă sunătoare* (1 Cor. 13, 1).

(Scrisoarea 957. Seria 6. Pag. 55-56)

Despre metanii şi împrăştierea minții

La pravila de rugăciune trebuie să vă dați toată osteneala. În mănăstirea Sfântului Sava la fiecare rugăciune a lui Iisus se făcea câte o metanie mică, iar după zece rugăciuni câte o metanie mare. Aşa puteți face şi voi. Dar mi se pare că puteți face şi aşa puteți spune un anumit număr de rugăciuni stând în picioare, fără închinăciuni. Aşa era în pravila părintelui Serafim (a Cuviosului Serafim de Sarov). Faceți, totuşi, cum vă vine mai bine. Numai că trebuie să vă osteniți, dar cu măsură. Altfel, o înlesnire cât de mică poate duce la una mare şi totul se poate nărui. Când vă aşezați la pravilă, iar mintea vi se împrăştie, astfel încât nu o mai puteți stăpâni, trebuie s-o siliți să se pună în ordine, prin nişte gânduri, care s-o cuminţească; căci aceasta înseamnă că frica s-a depărtat şi sufletul a devenit năvalnic. Dacă acest lucru nu vă ajută, începeți să citiți nişte rugăciuni şi să le citiți cu atenție, până când mintea se va aduna. Când ea va fi în ordine, atunci să începeți metaniile. Cel ce face metanii cu mintea împrăştiată este ca o trestie clătinată de vânt. Totuşi, această fericită osteneală vă va învăța ea însăşi cum să lucrați în orice situație.

(Scrisoarea 729. Seria 4. Pag. 216-217)

Niciodată să nu citiţi rugăciunile în grabă

Vreţi să vă citiţi pravila! Foarte bine! Când vă împliniţi pravila, să nu vă puneţi în gând numai să citiţi tot ce este rânduit, ci să deşteptaţi şi să întăriţi în suflet mişcarea rugăciunii. Ca să dobândiţi acest lucru,

1) niciodată să nu citiţi în grabă, ci să citiţi ca şi cum aţi psalmodia, aproximativ aşa. În vechime toate rugăciunile citite erau luate din psalmi. Însă nicăieri nu întâlnesc cuvintele „a citi", ci peste tot: *a cânta;*

2) să pătrundeţi în orice cuvânt şi să nu reproduceţi în conştiinţă numai sensul celor citite, ci să deşteptaţi şi trăirea corespunzătoare;

3) ca să curmaţi îndemnul de a citi în grabă, propuneţi-vă nu „asta şi asta să citesc", ci să staţi în picioare la rugăciune un sfert de ceas, o jumătate de ceas, un ceas, cât staţi de obicei şi apoi să nu vă îngrijiţi de câte rugăciuni veţi citi; iar, dacă nu mai aveţi plăcere să staţi mai departe, încetaţi să mai citiţi.

4) dacă vă propuneţi acest lucru, totuşi, nu vă uitaţi la ceas, ci gândiţi-vă că puteţi sta aşa la nesfârşit: şi mintea nu va mai pleca;

5) ca să înlesniţi mişcarea simţămintelor de rugăciune, în timpul liber recitiţi şi chibzuiţi la toate rugăciunile care alcătuiesc pravila voastră şi *retrăiţi-le,* ca, atunci când veţi începe să le citiţi în cadrul pravilei, să ştiţi dinainte ce trăire trebuie să se deştepte în inimă;

6) niciodată să nu citiţi rugăciunile fără întrerupere, ci întotdeauna să le întrerupeţi printr-o rugăciune personală săvârşită cu metanii, fie că vă vine să faceţi acest lucru la jumătatea rugăciunilor, fie la sfârşit.

Îndată ce vă apare ceva în inimă, opriţi-vă din citit şi faceţi metanii. Această regulă este cea mai necesară şi cea mai folositoare pentru educarea duhului rugăciunii. Dacă uneori vă cuprinde foarte tare vreun sentiment, rămâneţi cu el şi faceţi închinăciuni, iar cititul lăsaţi-l şi aşa faceţi până la sfârşitul timpului rânduit.

Rugăciunile să le faceţi nu numai dimineaţa şi seara, ci şi ziua să faceţi câteva metanii fără să respectaţi anumite ore.

Cele arătate la punctele 5 şi 6 să le faceţi în prealabil numai pentru rugăciunile de dimineaţă şi de seară. Poate că mai mult nici nu este necesar să citiţi.

(Scrisoarea 773. Seria 5. Pag. 31-33)

Rostiţi rugăciunile fără să vă grăbiţi

Niciodată să nu rostiţi rugăciunile în grabă, ci fără să vă grăbiţi, cu gândurile şi simţămintele care sunt exprimate în rugăciunile citite. Înainte de începerea rostirii rugăciunilor întotdeauna să vă pregătiţi puţin, adunându-vă gândurile şi străduindu-vă să staţi cu atenţia înaintea Domnului, Căruia vreţi să vă rugaţi. Principala stare la rugăciune să fie cea de pocăinţă, căci toţi greşim mult. *Duhul umilit, inima înfrântă şi smerită Dumnezeu nu o va urgisi.* La orice pravilă să vă rugaţi pentru păcatele voastre, prin care greşiţi înaintea Domnului.

(Scrisoarea 377. Seria 3. Pag. 11)

Puneţi-vă ca lege să nu vă grăbiţi

Săvârşirea în grabă a pravilei de rugăciune vă tulbură conştiinţa. Şi pe drept. De ce îl ascultaţi pe vrăjmaşul? Vrăjmaşul este cel care vă zoreşte: „Mai repede, mai repede". De aceea nici nu aveţi vreun rod din partea rugăciunii. Dar puneţi-vă ca lege să nu vă grăbiţi. Şi să rostiţi rugăciunile astfel ca niciun cuvânt să nu fie rostit fără cunoaşterea *sensului* şi, după posibilitate, şi a *simţământului* corespunzător. Luaţi asupra dumneavoastră această osteneală cu fermitatea unui comandant suprem ca nicidecum să nu ia naştere vreo împotrivire faţă de acest lucru. Vrăjmaşul vă insuflă: „Trebuie şi asta, trebuie şi cealaltă", dar dumneavoastră să-i răspundeţi: „Ştiu şi fără tine, piei de aici!" Aşa merge rugăciunea. Dar la dumneavoastră există numai rostirea rugăciunii, iar rugăciunea nu. Şi numai rugăciunea hrăneşte sufletul. De aceea vă şi simţiţi nemulţumită.

Uitaţi-vă la ceas să vedeţi cât timp trece dacă nu vă grăbiţi şi veţi vedea că vor trece doar câteva minute. Şi ce pagubă puteţi avea din pricina grăbirii!!

(Scrisoarea 763. Seria 5. Pag. 16)

Trebuie să coborâţi cu atenţia în inimă

Ce mult mi-a plăcut când am citit că pustietatea sufletească a început să vă tragă la rugăciune şi v-aţi îndreptat spre cea mai bună spre rugăciunea lui Iisus, - şi aţi început s-o săvârşiţi cu atâta izbândă. Domnul să vă binecuvânteze să izbândiţi în această rugăciune aşa încât nimic să nu vă mai poată abate de la ea.

Mă întrebaţi ce vă mai trebuie. Aşa cum o faceţi, este bine. Ţineţi minte şi faceţi aşa. Un singur lucru vă amintesc, că trebuie să coborâţi cu atenţia în inimă şi să staţi acolo înaintea feţei Domnului, Care este pretutindeni şi în dumneavoastră, şi vede tot şi pe

dumneavoastră. Cam aşa cugetaţi: sus la tronul lui Dumnezeu, iar jos la propriile păcate.

Stând înaintea feţei Domnului, să nu îngăduiţi alte gânduri, ci numai pe Domnul să-L priviţi, cu simţămintele potrivite faţă de El şi cu conştiinţa că vede, aude şi este gata să asculte şi să împlinească. Nu lăsaţi niciun cuvânt fără cugetarea la Domnul şi la faptul că El există pentru noi, dar să aveţi cugetări simple: că El este aproape, vă păzeşte, vă ţine, vă învaţă şi vă călăuzeşte.

Când începeţi să vă rugaţi, ies la iveală anumite nevoi cu privire la această rugăciune şi mă întrebaţi ce să faceţi.

Uitaţi-vă la sfârşitul lucrării. Mintea şi inima se unesc cu Domnul astfel încât devin nedespărţite. Inima va fi nedespărţită de Domnul şi va fi caldă ş plină de dulceaţă. Iar toate celelalte vor rămâne afară, ca ceva străin.

Dacă veţi fi smerit, harul lui Dumnezeu îndată va aduce în putere această rugăciune.

Aveţi grijă ca totul să iasă din inimă. Iar la stările exterioare nu vă gândiţi.

La început v-aţi gândit: că parcă rugăciunea s-a pus pe roate, dar apoi s-a împrăştiat toată acest lucru se va întâmpla des. Aşa că, îndată ce vi se naşte un asemenea gând, să ştiţi dinainte că el este mincinos şi să nu vă opriţi asupra lui. Trăinicia începe atunci când se aprinde focul în inimă.

(Scrisoarea 977. Seria 6. Pag. 102-103)

Despre roadele rugăciunii

Când rostiți rugăciuni scurte, să vă adânciți în sensul lor, aplicându-l în viața voastră. Primul rod va fi faptul că nu veți observa cum va trece timpul. Iar celelalte roade le veți vedea după aceea.

(Scrisoarea 191. Seria 1. Pag. 234)

* * *

Cum să ne rugăm având o mulțime de treburi

Dimineața așezați-vă cu atenția înaintea lui Dumnezeu

Osteniți-vă să faceți așa. Dimineața, când vă așezați la pravila de rugăciune, osteniți-vă să stați cu atenția înaintea lui Dumnezeu, ca apoi toată ziua să fiți înaintea Lui, orice s-ar întâmpla să faceți. Dacă vă veți orândui așa și veți începe împreună cu proorocul să-L vedeți pe Domnul înaintea voastră pururea (Ps. 15, 8) desigur, cu simțămintele corespunzătoare atunci vă veți ruga neîncetat. Și nu vă veți plictisi niciodată.

Nu lăsați pravila de rugăciune până când nu vi se naște în inimă căința împreună cu lăsarea în voia lui Dumnezeu. Sunteți soție, mamă și stăpână. Îndatoririle, de care vorbim aici sunt mântuirea dumneavoastră.

(Scrisoarea 1220. Seria 8. Pag. 4)

Despre starea neîncetată de rugăciune

Ce înseamnă *să ne rugăm neîncetat*? Să fim neîncetat în stare de rugăciune. Starea de rugăciune înseamnă gândul la Dumnezeu și simțirea față de El. Gândul la Dumnezeu este gândul la atotprezența Lui, că El este pretutindeni, vede tot și le ține pe toate. Simțirea față de Dumnezeu constă în frica de Dumnezeu, dragostea pentru Dumnezeu, dorința arzătoare de a-I face prin toate pe plac numai Lui, cu aceeaşi dorință de a evita tot ce nu Îi este plăcut Lui şi, principalul, lăsarea sinelui în voia Lui cea sfântă fără nicio împotrivire şi primirea a tot ceea ce se întâmplă, ca din mâinile Lui, în chip nemijlocit. Simțirea față de Dumnezeu poate avea loc în timpul tuturor treburilor, îndeletnicirilor şi împrejurărilor noastre dacă ea nu este numai căutată, ci este deja înrădăcinată în inimă. Gândul poate fi distras prin diferite lucruri; însă şi aici este cu putință deprinderea de a nu ne depărta de Dumnezeu, ci a ne îndeletnici cu toate în lumina pomenirii lui Dumnezeu. De acestea două de gândul la Dumnezeu şi de simțirea față de El trebuie să avem cea mai mare grijă. Dacă ele există, există şi rugăciunea, chiar şi fără cuvintele rugăciunii.

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 20-21)

Trebuie să menținem tot timpul rugăciunea

Întrebare: „Dacă întrețin multe relații lumeşti, trebuie să săvârşesc rugăciunea sau mă pot folosi de ea numai în timpul pravilei de chilie şi la biserică, iar în restul timpului să nu o mai săvârşesc?" Trebuie tot timpul să săvârşeşti rugăciunea. Dumnezeu este peste tot şi vede tot şi ochii Lui sunt mai luminoşi decât soarele. Pomenirea acestor lucruri trebuie s-o înrădăcinezi în inimă sau s-o uneşti cu conştiința. Iar, când sufletul va avea conştiința acestor lucruri, nu va putea să nu aibă şi frică de Dumnezeu, şi evlavie față de El, şi grija de a-I face pe plac prin toate şi prin cuvânt, şi prin gând, şi prin mişcarea inimii, şi prin faptă. Cu această stare sufletească să-i întâmpini pe ceilalți şi să săvârşeşti orice lucru fie că eşti singur, fie că eşti cu alți oameni.

Fii încredințat că prin orice întâmplare Dumnezeu te încearcă şi ochiul Său, îndreptat asupra ta, aşteaptă să vadă cum vei proceda. Să procedezi aşa cum răspunde elevul la examen şi nu numai în exterior, ci şi în interior. Această stare este o stare de rugăciune şi se dobândeşte numai prin rugăciune. Rugăciunea este îndreptarea minții şi a inimii către Dumnezeu. Când acest lucru există, există şi rugăciunea. Osteneşte-te. Dumnezeu te va ajuta şi să-i primeşti pe toți, care-ți vin, şi nici de El să nu te depărtezi în cugetul tău. Nu uita că lucrul acesta este principalul: să ai şi bunăvoința gazdei față de vizitatori, şi deplină atenție, şi bună dispoziție, şi pomenirea lui Dumnezeu cu frică şi cu evlavie.

Dacă ai deveni incapabil pentru continuarea vieții în lume nu ar fi mare pagubă. Însă rugăciunea, care te conduce pe calea cea adevărată, nu trebuie să te ducă la acest lucru. Ea te învață numai ca toată viața ta să-L preamăreşti pe Dumnezeu, îndepărtând din ea tot ce este de prisos, deşert şi hrăneşte patimile şi făcând din ea o propovăduire tăcută a lucrurilor bune, fără să respingă, totuşi, pe cineva şi fără să supere, ci pe toți atrăgându-i şi cu aroma vieții tale pe toți îndemnându-i s-o urmeze. Osteneşte-te să chibzuieşti la acestea şi să le pui de acord cu împrejurările în care trăieşti şi astfel să-ți orânduieşti viața. Viața posacă, dezgustătoare sau posomorâtă nu este o viață după Dumnezeu. Nădăjduiesc că rugăciunea ta nu te va lăsa să te denaturezi în acest fel.

Cu toate acestea, este nevoie de chibzuință, experiență şi invocarea ajutorului lui Dumnezeu. Rădăcina tuturor este smerenia şi căldura sufletească faţă de toţi. Ardoarea inimii ţi-o va da Dumnezeu. Atunci, oricine te va întâlni va simţi această căldură şi ea îi va lega pe toţi de tine şi ţi-i va supune pe toţi.

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 89-90)

Rugăciunea în mijlocul treburilor

Vă plângeţi că rugăciunea v-a sărăcit. Dar vă puteţi ruga şi fără să staţi în genunchi la rugăciune. Orice înălţare a minţii şi a inimii către Dumnezeu este rugăciune adevărată. Dacă faceţi acest lucru în mijlocul treburilor, înseamnă că vă rugaţi. Ţin minte că Sfântul Vasile cel Mare a fost întrebat cum se puteau ruga apostolii neîncetat şi el a răspuns aşa: pe lângă toate treburile lor ei cugetau la Dumnezeu şi trăiau lăsându-se neîncetat în voia lui Dumnezeu. Această stare a duhului era rugăciunea lor neîncetată. Iată ce exemplu aveţi. Eu, mi se pare, v-am scris deja că de la oamenii prinşi în activitate, din rândul cărora faceţi parte, nu se poate cere acelaşi lucru, care se cere de la oamenii lipsiţi de activitate. Principala lor grijă trebuie să fie aceea de a nu îngădui simţăminte greşite în timpul lucrului şi de a se strădui prin toate mijloacele să-I închine lui Dumnezeu tot ce este al lor. Această închinare va transforma lucrul lor în rugăciune. Este scris că sângele lui Abel strigă către Dumnezeu (Comp.: Fac. 4, 10). Aşa şi lucrul, închinat lui Dumnezeu, strigă către El. Un stareţ, când i s-a adus de la cineva ceva de mâncare, a spus: „Ce urât miroase!", dar ceea ce i se adusese era foarte bun. Când ceilalţi l-au întrebat: „Cum aşa?", el a explicat că ceea ce i s-a adus nu i s-a adus cu simţăminte bune şi a fost de la un om rău. Astfel fiecare lucru capătă amprenta acelor simţăminte, cu care este săvârşit. Şi cei care au simţăminte curate simt aceasta. Reiese că, aşa cum florile frumoase au miros frumos, aşa şi lucrurile săvârşite cu bună dispoziţie au mireasma lor şi ea urcă cât mai sus, ca tămâia din cădelniţă. Iată rugăciunea.

(Scrisoarea 555. Seria 4. Pag. 8-9)

Despre rugăciunea fără cuvinte

Vă plângeţi de treburile care vă distrag de la rugăciune şi nu vă lasă să cugetaţi la Domnul. Încercaţi să înţelegeţi toate treburile gospodăreşti şi celelalte treburi ca şi cum v-ar fi rânduite direct de Domnul Însuşi; nu numai în general, ci şi în particular să înţelegeţi aşa fiecare dintre treburi. Atunci, apucându-vă de lucru şi săvârşindu-l, veţi putea avea în minte şi faptul că trebuie să-l împliniţi aşa cum I-ar plăcea Domnului. Astfel în timpul lucrului mintea va fi cu Domnul. Dacă la sfârşit, conştientizând ajutorul lui Dumnezeu, Îi veţi mulţumi Domnului, atunci veţi fi şi la sfârşit cu Domnul. Dacă apoi în aceeaşi ordine veţi săvârşi al doilea, al treilea lucru şi aşa mai departe până la sfârşitul zilei, toată ziua veţi fi cu mintea la Domnul. Iar aceasta este exact ceea ce trebuie, adică să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu. De aici va veni simţământul pentru Domnul, simţământul fricii, al evlaviei, al devotamentului, al mulţumirii. Simţămintele sunt rugăciuni fără cuvinte.

(Scrisoarea 279. Seria 2. Pag. 131-132)

Nu abandonaţi rugăciunea în mijlocul treburilor

Acum, desigur, vă este mai greu să vă rugaţi. Treburile!... Dar, de vreme ce sunt obligatorii, trebuie prin toate mijloacele să vă orânduiţi astfel încât rugăciunea să nu fie înlăturată din cercul treburilor. Fericiţi sunt oamenii care adorm şi se trezesc cu rugăciunea şi nici în mijlocul treburilor nu se despart de ea. *Viaţa voastră este ascunsă cu Hristos întru Dumnezeu* (Col. 3, 3).

(Scrisoarea 278. Seria 2. Pag. 131)

Nu vă împovăraţi cu grijile lumeşti

Îmi scrieţi că vă împovărează grijile lumeşti până acolo încât nu vă lasă nici să vă rugaţi. Aceasta este cursa vrăjmaşului. Pentru că avem nevoie de adăpost, îmbrăcăminte, hrană şi celelalte lucruri, trebuie să ni le procurăm; de aceea trebuie şi să ne gândim la acest lucru, şi să ne dăm silinţa. Şi în aceasta nu este niciun păcat. Aşa a binevoit Dumnezeu să orânduiască viaţa noastră. Dar aici, unde nu este niciun păcat, vrăjmaşul, strecurându-se, înrădăcinează păcatul, această grijă neîncetată, care şi capul îl îngreuiază, şi inima o roade. Împotriva acestei boli sunt îndreptate toate învăţăturile Mântuitorului despre negrijă: *Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale* (Mt. 6, 34). Aceasta nu înseamnă să nu faceţi nimic, ci, pe toate făcându-le, să nu vă chinuiţi cu griji peste măsură, care nu vă oferă nimic, ci doar vă istovesc. Multa grijă este păcătoasă prin faptul că vrea să facă totul de una singură, fără Dumnezeu că după aceea vă învaţă să vă puneţi nădejdea în ceea ce a făcut ea şi în celelalte mijloace ale sale, în afară de pronia lui Dumnezeu, şi astfel vă determină să socotiţi că bunurile pământeşti sunt principalul ţel şi adevărata viaţă este cea de pe pământ, fără să vă mai gândiţi la viaţa viitoare. Vedeţi ce duh luptător împotriva lui Dumnezeu se află în grija de multe! Luaţi, aşadar, de aici îndemnul de a lupta cu acest rău, aşa cum v-aţi lupta dacă vrăjmaşul, apropiindu-se, v-ar îndemna să vă sinucideţi. Dacă nu vă veţi lupta, grijile vă vor înghiţi cu totul, dar, dacă vă veţi lupta, ele vor pleca, la fel şi orice altă neputinţă sufletească, atunci când luptaţi cu ea. Cum să luptaţi? Începeţi numai şi veţi învăţa. Începeţi mai întâi de toate să curăţiţi rugăciunea de aceste griji, iar apoi să curăţiţi toate faptele voastre, aşa încât treburile să vă meargă ca pe roate şi, în acelaşi timp, să nu aveţi griji.

Cum să curăţiţi rugăciunea de griji? În timpul rugăciunii, îndată ce vă vin grijile, să le izgoniţi; dacă vin iarăşi, iarăşi să le izgoniţi. Şi aşa totdeauna. Niciodată să nu ţineţi grijile în suflet în timpul rugăciunii, ci să le izgoniţi îndată ce observaţi că vin. În aceasta constă lupta! Şi veţi vedea şi roadele. Încă înainte de rugăciune să vă propuneţi să nu vă dedaţi grijilor dacă vin în timpul rugăciunii şi astfel să îngrădiţi rugăciunea şi să vă întăriţi această intenţie prin diferite cugetări. Veţi vedea roadele, numai să nu vă descurajaţi, ci să luptaţi!

Mai mult nu vă spun, şi nici nu trebuie. Lucrarea însăşi vă va învăţa totul.

(Scrisoarea 287. Seria 2. Pag. 139-140)

Cum să orânduim rugăciunea de acasă

Faptul că vă vine plictiseala este din lipsă de deprindere. Împărţiţi-vă timpul astfel încât niciun minut să nu treacă fără o îndeletnicire anume. Lectura împreună cu meditaţia, rugăciunea cu metanii şi o rucodelie simplă să vă ocupe tot timpul şi nu veţi mai avea când să vă plictisiţi şi să vă întristaţi. Faptul că slujbele bisericeşti sunt rare este o mare pierdere. Dar să dea Dumnezeu ca rugăciunea de acasă să fie bine orânduită. Deprindeți-vă să procedați așa încât, îndată ce rămâneți fără îndeletnicire, să vă apucați de rugăciunea lui Iisus și să începeți să o săvârșiți cu atenție, și mergând, și șezând și, cel mai bine, stând înaintea icoanelor. Puteți rândui anumite momente pentru acest lucru. Va fi mai bine și deprinderea acestei rugăciuni se va înrădăcina mai tare. Cugetarea la mutarea în veșnicie se potrivește bine cu împrejurările dumneavoastră. Alipiți-o de minte și de inimă și prin prisma ei priviți-le pe toate celelalte.

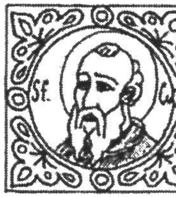
V-aș dori să vă uniți mintea cu cugetarea la Domnul. Cel mai bun mijloc pentru aceasta este deprinderea rugăciunii lui Iisus, precum v-am scris mai sus. Rânduiți-vă să stați de trei-patru ori pe zi înaintea icoanelor pentru săvârșirea acestei rugăciuni cu evlavie și cu vederea înainte a Domnului și săvârșiți-o de fiecare dată de câte 100, 200, 300 de ori, după cât puteți. Dacă vă rânduiți un timp pentru aceasta, nu-l mai schimbați. Mintea va vedea toată ziua înaintea ei: „Iată, trebuie să mă așez la rugăciune". Și Domnul vă va fi aproape.

(Scrisoarea 578. Seria 4. Pag. 51-52)

Când sunteți obosit din pricina întâlnirilor

Când sunteți obosit din pricina discuțiilor cu vizitatorii, după plecarea lor nu vă așezați îndată la rugăciune, ci mai întâi liniștiți-vă duhul, apoi împliniți-vă pravila de rugăciune. Iar lenea alungați-o ea este un musafir rău și nu vine singură.

(Scrisoarea 932. Seria 5. Pag. 221)



Cum să săvârșim pravila de rugăciune

Primul mijloc pentru înălțarea în inimă către Dumnezeu

Rugăciunea sau năzuința inimii către Dumnezeu trebuie s-o deșteptăm și, după ce am deșteptat-o, s-o întărim sau ceea ce este totuna să educăm în noi duhul rugăciunii.

Primul mijloc pentru aceasta este citirea sau ascultarea pravilei noastre de rugăciune. Citește sau ascultă cum trebuie pravila de rugăciune și neapărat vei deștepta și vei întări înălțarea în inima ta către Dumnezeu, adică vei intra în duhul rugăciunii. În rugăciunile Sfinților Părinți lucrează marea forță a rugăciunii și, cine pătrunde în ele cu toată atenția și râvna, acela negreșit va gusta puterea rugăciunii, pe măsura apropierii stării sale sufletești de conținutul rugăciunii.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 34)

Despre rugăciunea pentru începători

Părerea mea este că pe începători trebuie mai întâi să-i învățăm să se roage cum se cuvine cu rugăciuni deja alcătuite pentru ca ei să-și însușească și gândurile, și simțămintele, și cuvintele specifice rugăciunii. Căci către Dumnezeu și un cuvânt trebuie îndreptat cu evlavie. Când îndrumătorul va observa că ei au izbândit îndeajuns în această rugăciune, atunci să le spună cum să se roage cu cuvintele lor înălțând în rugăciune către Dumnezeu cererile lor personale duhovniceşti şi rugându-L să fie milostiv faţă de ei şi să-i ajute. În acelaşi timp le poate propune să se roage cu rugăciuni scurte, arătându-le ca model cele 24 de rugăciuni ale Sfântului Ioan Gură de Aur şi dându-le voie să-şi aleagă şi alte rugăciuni asemănătoare din psalmi, din rugăciunile bisericeşti sau să şi le alcătuiască singuri.

Prin aceste rugăciuni scurte ei se vor deprinde foarte bine să ţină atenţia neîmprăştiată în timpul rugăciunii. Tot atunci, în sfârşit, le poate da lecţii despre rugăciunea lui Iisus, neîngrădind-o cu nicio metodă exterioară, ci îndemnându-i numai la atât să rostească această rugăciune din inimă.

Orice rugăciune trebuie să iasă din inimă şi nicio altă rugăciune în afara acesteia nu este rugăciune. Şi rugăciunile săvârşite după carte, şi rugăciunile personale, şi rugăciunile scurte, toate trebuie să meargă din inimă către Domnul, pe Care să-L vedem pururea înaintea noastră. Cu atât mai mult trebuie să fie astfel rugăciunea lui Iisus.

(Scrisoarea 917. Seria 5. Pag. 198)I

Începătorii trebuie să se roage după cartea de rugăciuni

Tinerilor începătorilor se cuvine a li se porunci să facă rugăciunea minţii?

Rugăciunea fără înălţarea minţii şi a inimii către Dumnezeu nu este rugăciune. Aceasta trebuie să i se explice începătorului. Dar rugăciunea să o facă după cartea de rugăciuni, străduindu-se din toate puterile ca alături de cuvinte să aibă şi gândurile şi simţămintele specifice rugăciunii. Prin această osteneală novicele se va deprinde cu expresiile specifice rugăciunii, iar apoi va începe şi singur cu cuvintele sale să săvârşească rugăciunea, când ea se va porni din inimă. Dar fără cartea de rugăciuni nu trebuie nicidecum să-l lăsăm pe începător, în afară de cazul în care el mai înainte de noviciat s-a familiarizat cu rugăciunea minţii către Dumnezeu.

(Scrisoarea 915. Seria 5. Pag. 196)

Fără pravila de rugăciune rugăciunea nu este deplină

Aşa cum v-aţi propus să procedaţi în privinţa rugăciunii este bine. Îngrijiţi-vă să vă orânduiţi şi să vă deprindeţi aşa. Pravila de rugăciune este zidul nebiruit al rugăciunii. Rugăciunea este lucrarea dinlăuntru, iar pravila de rugăciune este lucrarea dinafară.

Aşa cum fără trup omul nu este om întreg, tot aşa fără pravila de rugăciune rugăciunea nu este deplină. Şi pe una şi pe cealaltă trebuie să le avem şi după putinţă să le împlinim. Este lege să ne rugăm înlăuntru şi să ne rugăm tot timpul şi în tot locul. Citirea rugăciunilor nu poate avea loc fără să determinăm *timpul, locul* şi *măsura.* Stabilirea acestor trei elemente alcătuieşte pravila de rugăciune.

Şi aici îndrumătorul este dreapta socoteală; când, unde, cât să stăm la rugăciune şi ce rugăciuni să săvârşim fiecare poate hotărî în funcţie de împrejurări: să facă mai mult, să facă mai puţin, să schimbe ora şi locul toate să le determine aşa încât rugăciunea lăuntrică să fie săvârşită cum trebuie. Iar în privinţa rugăciunii lăuntrice există o singură regulă: *rugaţi-vă neîncetat* (1 Tes. 5, 17).

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 20)

Pregătirea pentru pravila de rugăciune

Înainte de a-ţi începe pravila de rugăciune, oricând s-ar întâmpla aceasta, stai, sau şezi, sau plimbă-te puţin şi osteneşte-te în acest timp să-ţi înviorezi mintea, desprinzând-o de toate treburile şi lucrurile pământeşti. Apoi cugetă cine este Acela Căruia I te adresezi în rugăciune şi cine eşti tu, care ai de gând să începi acum această adresare în rugăciune către El şi deşteaptă în sufletul tău starea corespunzătoare pe care o are cel umilit şi pătruns de evlavie şi de frica de a sta înaintea lui Dumnezeu în inimă. În aceasta constă toată pregătirea, care este puţină, dar nu lipsită de importanţă în a sta cu evlavie înaintea lui Dumnezeu în inimă. Acesta este începutul rugăciunii, iar începutul cel bun este jumătatea lucrării.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 34-35)

Săvârşirea însăşi a pravilei de rugăciune

Orânduindu-te astfel înlăuntru, aşează-te înaintea icoanelor, închină-te şi începe-ţi obişnuita pravilă de rugăciune. Citeşte fără grabă şi pătrunde în fiecare cuvânt, iar înţelesul fiecărui cuvânt du-l la inimă, însoţind acest lucru cu închinăciuni cu semnul crucii. În aceasta constă toată lucrarea citirii rugăciunii, care este plăcută lui Dumnezeu şi dă roade.

Pătrunde în fiecare cuvânt şi înţelesul cuvântului du-l la inimă, altfel spus: *înţelege ceea ce citeşti şi simte ceea ce înţelegi.* Dacă citeşti: „şi mă curăţeşte de toată întinăciunea” să-ţi simţi întinăciunea, să-ţi doreşti curăţia şi cu deplină nădejde să o ceri de la Domnul. Dacă citeşti: „facă-se voia Ta” şi în inima ta să-ţi laşi soarta ta în voia Domnului, fiind oricând gata să întâmpini cu seninătate tot ceea ce îţi trimite Domnul. Dacă citeşti: „şi ne iartă nouă greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri” şi în sufletul tău să ierţi toate tuturor şi astfel să ceri şi pentru tine iertare de la Domnul. Dacă vei proceda aşa la fiecare stih al rugăciunii tale, vei avea rugăciunea cuvenită.

Iar ca să o săvârşeşti cu izbândă tocmai în acest chip, iată ce trebuie să faci. *În primul rând,* să ai o anumită pravilă de rugăciune una mică, pentru ca în timpul treburilor tale obişnuite să o poţi împlini fără grabă; *în al doilea rând,* în timpul liber să te adânceşti în rugăciunile pravilei tale, să înţelegi fiecare cuvânt al rugăciunilor şi să-l trăieşti ca pe viitor să ştii ce trebuie să ai în suflet şi în inimă când citeşti fiecare cuvânt, ca în timpul citirii rugăciunilor să-ţi fie uşor să înţelegi şi să simţi ceea ce citeşti. *În al treilea rând,* dacă mintea ta împrăştiată în timpul rugăciunii va fugi la alte lucruri, încordează-te să menţii atenţia şi să aduci mintea ta înapoi la obiectul rugăciunii; dacă iarăşi fuge iarăşi să o aduci înapoi: să repeţi ceea ce citeşti până când vei citi fiecare cuvânt al rugăciunii cu înţelegere şi trăire. Prin aceasta vei dezvăţa mintea ta de împrăştierea la rugăciune. *În al patrulea rând,* dacă vreun cuvânt al rugăciunii lucrează mai puternic în suflet, să te opreşti la el şi să nu citeşti mai departe: să stai la locul acela cu atenţie şi cu trăire şi să-ţi hrăneşti cu el sufletul tău. Sau: cu acele gânduri, pe care le poate naşte el, să nu distrugi starea aceasta până când nu va trece ea singură. Acesta este semnul că duhul rugăciunii începe să se înrădăcineze în tine, iar starea aceasta este cel mai bun mijloc pentru educarea şi întărirea în noi a duhului de rugăciune.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 35-36)

Conţinutul rugăciunilor trebuie să ni-l însuşim cu mintea şi cu inima

Pentru ca pravila noastră de rugăciune să devină cel mai eficient mijloc pentru educarea rugăciunii, trebuie s-o săvârşim astfel încât şi mintea şi inima să-şi însuşească conţinutul rugăciunilor care alcătuiesc pravila noastră.

Iată trei metode foarte simple pentru realizarea acestui lucru: să nu începi pravila de rugăciune fără pregătirea cuvenită, să nu o săvârşeşti la întâmplare, ci cu atenţie şi cu trăire şi să nu treci imediat după terminarea rugăciunilor la îndeletnicirile obişnuite.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 34)

Citirea după carte vă împrăştie foarte tare

Ţineţi minte că nu în cuvinte şi metanii constă totul, ci în înălţarea minţii şi a inimii către Dumnezeu. Puteţi rosti tot ceea ce aveţi scris şi puteţi face toate metaniile rânduite, dar pe Dumnezeu să nu-L pomeniţi deloc sau la întâmplare, cu mintea împrăştiată şi cu gândul rătăcit. Şi, prin urmare, să vă împliniţi pravila de rugăciune fără să vă rugaţi. Va ieşi o rugăciune care va fi păcat înaintea lui Dumnezeu. Să vă ferească Domnul! Cu frică şi cu cutremur trebuie să săvârşiţi lucrarea lui Dumnezeu; aceasta s-o ţineţi minte. Străduiţi-vă din toate puterile ca, acolo unde este cuvântul, să fie şi mintea sau, cum spune Sfântul Ioan Scărarul, să închideţi mintea în cuvintele rugăciunii. Când începeţi pravila de rugăciune, trebuie să vă aşezaţi cu atenţia înaintea lui Dumnezeu şi să nu vă depărtaţi de El.

Citirea rugăciunilor după carte vă împrăştie mult. Mai bine să le învăţaţi pe de rost. La fel şi răsfoirea, pentru a găsi un icos sau un condac, vă împrăştie atenţia. Încercaţi să faceţi aşa: rugăciunile de dimineaţă şi de seară să le învăţaţi pe de rost, înţelegând şi simţind ceea ce se spune în ele. Apoi să le citiţi ca şi cum v-ar ieşi din inimă. Din Psaltire, de asemenea, să alegeţi psalmii care vă sunt mai clari şi mai apropiaţi inimii şi să-i învăţaţi pe de rost. Şi pe ei să-i rostiţi, de asemenea, în cadrul pravilei de rugăciune, pe rând. Să-i rostiţi şi atunci când mergeţi undeva sau faceţi ceva.

Evanghelia zilei s-o citiţi după rugăciune, meditând la ea şi scoţând din ea ceea ce vă trebuie. Pomelnicul să-l alcătuiţi după modelul tipărit (în Psaltire), în funcţie de nevoi şi împrejurări, şi să-l spuneţi pe de rost. Acatistele toate transformaţi-le în metanii, nu le citiţi după carte, ci adresaţi-vă în gând celui căruia doriţi şi faceţi metanii.

Cu cât mai puţin veţi avea nevoie de cartea de rugăciuni, cu atât mai bine. Mai mult decât orice obişnuiţi-vă să aveţi pomenirea lui Dumnezeu şi pomenirea morţii. *Jertfa lui Dumnezeu duhul umilit* (Ps. 50, 18). Să socotiţi că v-aţi rugat bine atunci când veţi pleca de la rugăciune cu deplină căinţă şi umilire de sine. Şi ziua, în locul folosirii metanierului, străduiţi-vă să staţi cu mintea înaintea lui Dumnezeu, prin *rugăciunea lui Iisus.* Aşa cum Îngerii sunt tot timpul înaintea feţei lui Dumnezeu, aşa şi noi trebuie să ne străduim să fim. Ei aduc jertfă de laudă, iar noi jertfă de căinţă.

(Scrisoarea 89. Seria 1. Pag. 71-73)

Citiţi mai puţin după cărţile de rugăciuni

Să binecuvânteze Domnul însingurarea dumneavoastră. Pentru că nu mergeţi la biserică, să nu vă neliniştiţi. Pentru Dumnezeu orice rugăciune rostită din inimă este la fel de preţioasă, oriunde ar fi ea săvârşită. Aici deosebirea o face numai obişnuinţa. Şi cu rugăciunea necitită vă puteţi obişnui. Citiţi mai puţin după cărţile de rugăciuni. Rugaţi-vă mai mult aşa, de la sine. Şi cu un singur „Doamne, miluieşte-mă!" vă puteţi descurca. Înlocuiţi slujbele cu metanii şi cu ajutorul lor satisfaceţi-vă nevoile sufleteşti. Aşa au făcut toţi pustnicii şi sihaştrii. Şi acest lucru este mult mai bun decât să citiţi. Dacă nu spuneţi deloc rugăciuni nu vă puteţi descurca. Dar spuneţi doar câteva şi din memorie, fără carte.

(Scrisoarea 417. Seria 3. Pag. 61)

Când să săvârşiţi rugăciunile de seară

Mi se pare că vă acordaţi prea puţin somn (de la 10 seara până la 1 după miezul nopţii). Aţi putea săvârşi seara rugăciunile pentru somn şi apoi să dormiţi până la utrenie. Dar, după cum îmi scrieţi, că v-aţi obişnuit (să vă sculaţi la ora 1 şi să vă faceţi pravila), vă va fi greu să schimbaţi rânduiala.

(Scrisoarea 2. Seria 1. Pag. 8)

Ce să faceţi când vă treziţi noaptea

Când v-am scris să vă rugaţi mai mult noaptea, m-am referit la rugăciunea dinainte de culcare. Dar, dacă vă treziţi noaptea şi vă rugaţi stând întins în pat nu este un lucru rău, ci o bună înlocuire a viselor

deşarte. Este bine să ştiţi pe de rost câţiva psalmi ca să-i rostiţi în acest timp.

(Scrisoarea 1378. Seria 8. Pag. 124)

Dacă sunt de ajuns rugăciunile de dimineaţă şi de seară

Un stareţ sau un frate v-a spus: „Sunt de ajuns rugăciunile de dimineaţă şi de seară". Aceasta se referă la pravila de chilie, dar trebuie să mergeţi la toate slujbele. Desigur, sunt de ajuns rugăciunile de dimineaţă şi de seară. Numai că trebuie ca şi rugăciunile de la biserică, şi cele de acasă să fie săvârşite cu atenţie şi din inimă. Iar răstimpul dintre ele să-l umpleţi cu pomenirea lui Dumnezeu săvârşită cu frică şi cu inima zdrobită. Dar, pe lângă toate acestea, trebuie să pomeniţi sau să aveţi în vedere ţelul final dobândirea acelui foc, care i-a fost dat Sfântului Maxim Cavsocalivitul.

(Scrisoarea 912. Seria 5. Pag. 191)

Să nu socotiţi că terminarea pravilei este sfârşitul rugăciunii

Vă împovărează gândul că nu faceţi totul în ceea ce priveşte pravila de rugăciune... Aceasta se întâmplă din pricina conştiinţei, care vă spune că nu o săvârşiţi aşa cum trebuie: gândurile zboară, aveţi trăiri necuvenite şi griji pentru nu ştiu ce. Pentru acestea trebuie să vă căiţi degrabă, să vă mustraţi şi să luaţi hotărârea de a vă îndrepta.

Trebuie să vă străduiţi să dobândiţi deprinderea de a nu socoti că terminarea pravilei de rugăciune este sfârşitul rugăciunii, ci şi după aceea să socotiți că aveți datoria să vă rugați. Aceasta se poate împlini prin pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu, cu evlavie și cu lăsarea sinelui în voia lui Dumnezeu. Atunci veți simți în suflet că, plecând de la pravilă, nu veți pleca de la rugăciune ci numai veți înlocui un fel al rugăciunii cu altul.

(Scrisoarea 198. Seria 1. Pag. 248)

Ce să faci după rugăciune

Când îți termini pravila de rugăciune, nu trece imediat la vreo îndeletnicire, ci stai măcar puțin și cugetă: la ceea ce ai făcut și la ce te obligă acest lucru, păstrând după rugăciune mai ales ceea ce te-a impresionat puternic. Însușirea rugăciunii este aceea că, dacă te rogi așa cum trebuie, nu-ți mai dorești să te îngrijești îndată de treburi: cine gustă dulcele, nu-și mai dorește amarul; iar gustarea acestei dulceți a rugăciunii este scopul pravilei de rugăciune și prin această gustare a dulceții rugăciunii în timpul pravilei de rugăciune se educă duhul rugăciunii.

Împlinind aceste reguli mici, îndată vei vedea roadele ostenelii rugăciunii. Orice pravilă de rugăciune lasă urma rugăciunii în suflet, continuarea ei neîntreruptă în aceeași ordine o înrădăcinează în suflet, iar răbdarea în această osteneală înrădăcinează și duhul rugăciunii.

Iată cel dintâi de căpătâi mijloc pentru educarea duhului rugăciunii în noi! Este săvârșirea pravilei noastre, care corespunde cu menirea noastră. Însă aceasta încă nu este totul; aici se pune numai începutul științei rugăciunii. Trebuie să mergi mai departe.

(Scrisoarea 227. Seria 2. Pag. 36-37)

Dacă se poate scurta pravila de rugăciune

După părerea mea mai rămâne o problemă pravila dumneavoastră de rugăciune. Mai înainte mi-ați cerut să terminați pravila cu un ceas mai devreme. Fără să prevăd cursa vrăjmașului, m-am învoit la acest lucru. Acum vrăjmașul s-a apropiat de dumneavoastră și v-a șoptit că mai puteți scurta pravila de rugăciune, punând în loc rucodelia. Astfel s-a năruit de tot pravila dumneavoastră obișnuită. Nu este bine așa. Osteniți-vă s-o refaceți, așa cum a fost la început.

Dacă vă este mai comod să terminați pravila cu un ceas mai devreme, atunci hotărâți-vă s-o și începeți mai devreme. Iar la rucodelie vreți să renunțați de tot. Unde ați găsit dumneavoastră încuviințare pentru așa ceva? Nu, nu... Trebuie să vă osteniți, nu să născociți scutiri. Aceasta este calea cea largă și nu este bună.

(Scrisoarea 528. Seria 3. Pag. 223-224)

Când este cu neputință să citiți toată pravila

În cazul în care nu puteți citi toate rugăciunile dimineața sau seara, alegeți dintre rugăciuni pe cele care sunt mai bogate în conținut și citiți-le, iar principalul este să vă îngrijiți mai mult să înrădăcinați în minte și în inimă gândul la Dumnezeu împreună cu trăirea corespunzătoare.

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 22)

Niciodată să nu vă legați inima de pravilă

Să vă binecuvânteze Domnul să vă continuați rugăciunea și pravila. Dar niciodată să nu vă legați inima de pravilă și să nu credeți că există ceva prețios în faptul că aveți o asemenea pravilă sau că o săvârșiți întotdeauna. Toată valoarea se află în căderea inimii înaintea lui Dumnezeu. Sfinții scriu că, dacă cineva nu pleacă de la rugăciune ca un osândit, vrednic de toată pedeapsa din partea Domnului, acela pleacă de la rugăciune ca un fariseu. Altul a spus: „Când stai la rugăciune, să stai ca la Înfricoșătoarea Judecată, când sentința lui Dumnezeu este gata să fie rostită pentru tine: „Pleacă!" sau „Vino!"

(Scrisoarea 249. Seria 2. Pag. 77)

Pravila o poate schimba numai cel care a rânduit-o

Pe cât pot eu să înțeleg, sfinția voastră ați dori să scurtați pravila de chilie de patru ceasuri, înlocuind-o cu o rugăciune personală mai scurtă. Și mă întrebați cum să faceți.

Nu vă pot răspunde la această întrebare direct, pentru că nu știu cum a decurs viața sfinției voastre și de unde aveți această pravilă și care este rugăciunea lăuntrică la care râvniți atât de mult. Dacă pravila de chilie, pe care o aveți, v-ați hotărât-o singură, atunci stă în puterea sfinției voastre s-o schimbați. Dar, dacă ea v-a fost dată de cel cu care vă sfătuiați înainte în privința problemelor sfinției voastre, atunci despre schimbarea acestei pravile trebuie să discutați tot cu el. O puteți schimba, dar rânduiala vă cere să întrebați.

Pravila nu este partea esențială a rugăciunii, ci numai partea ei exterioară. Principala lucrare este rugăciunea minții și a inimii către Dumnezeu, înălțată cu slavoslovie, mulțumire și cerere și, în sfârșit, cu lăsarea în întregime în voia Domnului. Când există

asemenea mișcări în inimă, acolo există și rugăciunea, iar când acestea nu există, nu există nici rugăciunea, chiar dacă ați sta zile întregi la pravilă. Tocmai spre acest lucru vă și este îndreptată atenția cuvenită. Așadar, continuați să vă străduiți să ajungeți la el. *Căutați și veți afla* (Mt. 7, 7). *Aproape este Domnul* (Ps. 33, 17; 144,18).

(Scrisoarea 515. Seria 3. Pag. 204)

* * *

Despre metanii

Când faceți metanii, rugăciunea trebuie s-o săvârșiți din inimă

Ați îndrăgit metaniile... Foarte bine. Dar să nu uitați că, atunci când faceți metanii, rugăciunea trebuie s-o săvârșiți din inimă: din inimă să-L lăudați pe Dumnezeu, din inimă să-I mulțumiți, din inimă să-I cereți, cu cuvintele dumneavoastră ceea ce este mai bine sau cu cuvinte învățate, numai să săvârșiți totul din inimă.

Despre metanii dacă să faceți mici sau mari ce să vă spun? Este bine așa cum faceți: 10 metanii mici și una mare. Puteți face cum vreți, când mici, când mari. Metaniile sunt metanii, dar principalul lucru este viața cea dreaptă. Viața cea dreaptă se trăiește cu frică și cu cutremur, nu se desparte de pomenirea lui Dumnezeu și vă însoțește la fiecare pas. De aici vine trezvia. Dar mai întâi de toate râvna pentru mântuire, puternică și neîndurătoare.

(Scrisoarea 908. Seria 5. Pag. 184)

Despre metanii și frica de Dumnezeu

Dumneavoastră faceți multe metanii. Este bine; dar străduiți-vă ca, în același timp, să aveți și atenția și simțirea îndreptate către Domnul. Simțământul cel mai potrivit pentru noi este căința: *duhul umilit inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi* (Ps. 50, 18).

Aceasta vine din frica de Dumnezeu, iar frica de Dumnezeu ia naștere din pomenirea morții și a Judecății lui Dumnezeu. De fiecare dată când vă apucați de rugăciune, reînnoiți în dumneavoastră frica de Dumnezeu și căința și apoi rugați-vă, fără să lăsați să se slăbească aceste simțăminte. Cel mai ușor este să vă aflați în frica de Dumnezeu și în căință în biserică. Îngrijiți-vă să aveți totdeauna aceste simțăminte în biserică. Iar apoi și acasă le veți avea. Și vă va fi bine!

(Scrisoarea 899. Seria 5. Pag. 170)

Câte metanii să faceți

Metanii faceți câte vreți. Dacă nu aveți acest lucru în pravilă, faceți înainte de rugăciunile de dimineață și de seară câte 50 de metanii mici și 5 mari, folosind un metanier mare. La fel și după sfârșitul pravilei. Când faceți metanii spuneți rugăciuni scurte. Principala este rugăciunea lui Iisus. Apoi a Maicii Domnului, a sfântului care vă este ocrotitor și a celorlalți sfinți pe care îi cinstiți. Câte metanii să faceți pentru fiecare persoană hotărâți singur, ca în total să iasă 50. De exemplu pentru Mântuitorul 30, pentru Maica Domnului 15, iar pentru ceilalți sfinți 5.

(Scrisoarea 487. Seria 3. Pag. 154)

Despre metanii

Metaniile trebuie neapărat să se facă cu rugăciunea lui Iisus și cu cât mai mult, cu atât mai bine. Dacă ești singur în chilie, fă mai des metanii și fă câte vrei cu rugăciunea lui Iisus. Dimineața și seara să faci mai multe.

(Scrisoarea 241. Seria 2. Pag. 58)

Despre metanii şi numărul rugăciunilor

Când capul vă împiedică să faceţi metanii, rugaţi-vă fără metanii: metaniile doar ajută rugăciunea, nu sunt rugăciune propriu-zisă. Rugăciunea este înălţarea minţii şi a inimii către Dumnezeu. Puteţi face din când în când metanii. Când vă rugaţi, puteţi sta ba în picioare, ba în genunchi. Dacă faceţi rugăciunea lui Iisus, începeţi nu cu 3000, ci cu 1000 sau chiar 500 şi apoi adăugaţi. Mai mult de 3000 să nu faceţi. Decât dacă este nevoie. Dar mai bine este să împliniţi totul o dată şi în timpul nopţii. Iar ziua să faceţi alternativ.

(Scrisoarea 1337. Seria 8. Pag. 92-93)

Cum să trecem la rugăciunea adevărată prin propriile noastre rugăciuni

Orice pravilă este bună

În ceea ce priveşte pravila, eu gândesc cam aşa: orice pravilă şi-ar alege omul este bună, de vreme ce îi ţine sufletul în evlavie înaintea lui Dumnezeu. Mai mult: să citească rugăciuni şi psalmi până la înflăcărarea sufletului, iar atunci să se roage singur, spunându-şi nevoile sale sau doar atât: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului". Şi iarăşi: uneori tot timpul, rânduit pentru pravilă, îl poate petrece rostind un psalm din memorie şi alcătuindu-şi din fiecare stih o rugăciune a sa. Şi încă: uneori toată pravila o poate înlocui cu rugăciunea lui Iisus şi cu metanii. Dumnezeu are nevoie de inimă (Comp.: Pilde 23, 26) şi, dacă ea stă cu evlavie înaintea Lui, este de ajuns. Rugăciunea neîncetată în aceasta şi constă, în a sta tot timpul cu evlavie înaintea lui Dumnezeu. Iar pravila în acest timp este numai o încălzire uşoară.

(Scrisoarea 2. Seria 1. Pag. 8-9;
Scrisoarea 509. Seria 3. Pag. 189)

Despre rugăciunea săvârşită după carte

„Am început să mă rog mai rău după cartea de rugăciuni". Aceasta nu este o pagubă. Puteţi chiar să nu luaţi niciodată în mână cartea de rugăciuni. Cărţile de rugăciuni sunt la fel ca discuţiile, de exemplu ca cele în limba franceză. Până când omul nu învaţă să se exprime liber, învaţă conversaţii pe de rost, iar când se deprinde să vorbească, uită acele conversaţii. Aşa sunt şi cărţile de rugăciuni. Sunt necesare până când sufletul începe să se roage singur, iar când se roagă deja singur, poate renunţa la ele. Numai atunci când rugăciunea nu merge, pentru a o înflăcăra trebuie să înceapă să se roage după cărţile de rugăciuni. Aşa făceau marii rugători. Citeau, unul un psalm, altul o „Slavă" şi apoi, intrând în duhul rugăciunii, renunţau la psalmi. Trebuie să ştiţi câteva rugăciuni pe de rost şi, de asemenea, câţiva psalmi. Dar întotdeauna, când aveţi rugăciunea în inimă, vă puteţi ruga şi fără cartea de rugăciuni cu cuvintele dumneavoastră adresate lui Dumnezeu şi cu metanii. Numai să nu existe lene, indulgenţă. Căci îndată se apropie vrăjmaşul şi începe parcă să vă tragă de mână de la rugăciune. Este bine să vedeţi trucurile lui.

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 90-91)

Pravila poate fi schimbată

Regulamentul slujbelor bisericeşti trebuie să fie împlinit aşa cum este. În ceea ce priveşte pravila de rugăciune de acasă, ea nu are regulament fix, ci poate fi schimbată şi în ceea ce priveşte momentul, şi în ceea ce priveşte durata, şi în ceea ce priveşte conţinutul; un singur lucru trebuie să-l avem în atenţie: ca totul să nu se facă din lene, ci rugăciunea să iasă din suflet. Rânduiala rugăciunii pe care o aveţi este bună. Puteţi adăuga ceva la ea şi o puteţi schimba. Rugăciunile scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur sunt bune 12 pentru noapte şi 12 pentru zi. Puteţi alege din psalmi stihurile care vă impresionează mai mult. Fiecare poate lucra cu deplină libertate. Câteodată se poate ruga tot timpul rânduit pentru rugăciune numai cu cuvintele sale în funcţie de nevoia pe care o are; sau poate introduce o asemenea rugăciune în pravila sa, la început, la mijloc şi la sfârşit; sau se poate ruga fără cuvinte, menţinând numai simţirea pentru Domnul împreună cu strigarea: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului" sau „Cu judecăţile pe care le ştii, mântuieşte-mă".

(Scrisoarea 516. Seria 3. Pag. 205)

Despre pravila de rugăciune şi metanii

Pravilă de rugăciune luaţi-vă singur după cum vreţi: pentru dimineaţă, pentru seară, câteodată şi pentru timpul zilei. Alcătuiţi-o pe toată din metanii şi din rugăciune personală, adică exprimaţi cu cuvintele dumneavoastră simple înaintea lui Dumnezeu nevoile inimii dumneavoastră. Şi numărul metaniilor mai bine nu-l stabiliţi, nici timpul săvârşirii lor. Rugaţi-vă, făcând metanii, atât cât vă cere inima, şi nu le număraţi; căci vrăjmaşul se va apropia, spunându-vă: „Ajunge, te-ai rugat mult".

Osteneala trupească vă smereşte, vă umple răstimpul dintre rugăciuni şi nu lasă gândurile să rătăcească. Dacă vreţi s-o înlocuiţi cu metanii, este bine aceasta este cea mai bună osteneală. Dar puteţi face întotdeauna acest lucru?

(Scrisoarea 291. Seria 2. Pag. 146-147)

Nu fiţi sclavul pravilei

Pravila de rugăciune o puteţi orândui şi singur. Învăţaţi pe de rost rugăciunile pe care le citiţi şi spuneţi-le din memorie cu înţelegere şi trăire. Totodată săvârșiți și rugăciuni personale; cu cât mai puțin depindeți de cărți, cu atât mai bine. Învățați pe de rost câțiva psalmi și, când mergeți undeva sau faceți ceva, iar mintea nu vă este ocupată, spuneți-i. Aceasta este convorbire cu Dumnezeu. Pravila trebuie să o săvârșiți din liberă voință. Nu fiți sclavul ei.

Să dea Domnul să vă mântuiți!

(Scrisoarea 250. Seria 2. Pag. 79)

În ceea ce privește pravila, trebuie să aveți libertate

Trebuie prin toate mijloacele să evitați formalismul și mecanicismul în rugăciune. Acest lucru să fie de fiecare dată lucrul unei hotărâri chibzuite, libere și să-l săvârșiți cu conștiință și trăire, nu la întâmplare. În acest caz trebuie să știți să scurtați pravila. Aveți greutăți în viața de familie?! Puteți, de exemplu, dimineața și seara, când nu aveți timp, să spuneți pe de rost numai rugăciunile de dimineață și de seară. Puteți chiar nici pe ele să nu le spuneți pe toate, ci doar câteva. Puteți și să nu spuneți nimic, ci să faceți câteva metanii, dar cu rugăciune adevărată, din inimă. În ceea ce privește pravila, trebuie să aveți deplină libertate. Fiți stăpâna pravilei, nu sclava ei. Roabă sunteți numai a lui Dumnezeu, datoare ca toate clipele vieții să le închinați lucrării care-I place Lui.

(Scrisoarea 249. Seria 2. Pag. 77)

* * *

Cum să ne alcătuim pravila

Să începem să ne rugăm cu cuvintele noastre

După ce ne-am deprins să ne rugăm după cărțile de rugăciuni, trebuie să începem puțin câte puțin să ne rugăm și cu cuvintele noastre, în funcție de trebuințele noastre sufletești sau trupești. Trebuințele duhovnicești, îndată ce se deșteaptă, ne îndreaptă către Dumnezeu. Îndemnul de a ne adresa lui Dumnezeu are loc uneori fără anumite trebuințe, numai din dorul după Dumnezeu. În orice măsură și în orice fel s-ar manifesta acest îndemn, niciodată nu trebuie să-l lăsăm nesatisfăcut, ci să ne rugăm în starea aceea în care ne găsește îndemnul: dacă suntem la lucru la lucru să ne rugăm, dacă citim în mijlocul lecturii să ne rugăm, dacă suntem în timpul mersului mergând, să ne rugăm. Dar, desigur, este mai bine și mai rodnic să ne așezăm în locul de rugăciune și să luăm poziția de rugăciune, ~~dacă se poate~~.

Cu cât mai osârduitor vor fi săvârșite aceste adresări către Dumnezeu, cu atât mai des vor apărea ele și mai mult vor dura și mai adânc se vor înrădăcina. Să nu uitați acest lucru. Metoda aceasta este cea mai bună cale pentru desăvârșirea rugăciunii. Iar rugăciunea este cea mai importantă în lucrarea noastră. Nu cruțați osteneala, mai ales pentru acest lucru. Dacă în timpul pravilei vi se naște acest îndemn, întrerupeți citirea rugăciunilor și rugați-vă potrivit acestui îndemn, cu cuvintele voastre sau fără cuvinte. Dumnezeu va vedea cu câtă râvnă vă doriți și căutați rugăciunea și vă va da rugăciunea, care nu va mai înceta. Să vă binecuvânteze Domnul pentru această lucrare!

(Scrisoarea 187. Seria 1. Pag. 219-220)

Exemplu de pravilă de rugăciune

Doriți să aveți o pravilă de rugăciune. Bună vă este dorința. Și pravila pe care o aveați înainte era bună; dar, pentru că v-ați înstrăinat de ea, iată, vă dau una nouă.

Dimineața și seara să faceți rugăciunile de dimineață și de seară. La ele să adăugați rugăciuni scurte pe cele 24 ale Sfântului Ioan Gură de Aur, care se află în rândul rugăciunilor de seară, repetând-o pe fiecare de 5 ori. Apoi să-i chemați pe toți sfinții: pe apostoli, pe prooroci, pe ierarhi, pe mucenici și mucenițe, pe cuvioșii părinți și cuvioasele maici și pe toți cei care au bineplăcut în fel și chip lui Dumnezeu. Aceasta, în general, iar în special să-I chemați pe: Domnul Iisus Hristos, pe Maica Domnului, pe Îngerul Păzitor pe sfântul al cărui nume îl purtați, pe sfinții care au hramuri în mânăstire, pe sfinții pe care îi cinstiți în funcție de împrejurările voastre, cum este, de exemplu, Sfântul Tihon și alții. Și faceți un pomelnic cu viii și morții pentru care vă rugați.

(Scrisoarea 377. Seria 3. Pag. 10-11)

Cum să vă alcătuiți pravila

Doriți o pravilă. V-am scris: luați rugăciunile scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur, sunt 24. Dacă sunt puține, adăugați stihuri din „Miluiește-mă, Dumnezeule" până la „Dă-mi mie bucuria mântuirii...". Acestea înseamnă încă 12-13. Din ectenia de cerere alcătuiți rugăciuni scurte în număr de 6: „Ziua toată desăvârșită... Înger de pace...". Singur vă puteți alcătui pravila. Cu glasul vameșului: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului". Cu glasul ucenicilor din corabie: „Doamne, mântuiește-ne, că pierim!"

Adunați câte zece, treizeci, patruzeci, cincizeci. Repetați-le de câte 10 ori și aceasta va fi pravila dumneavoastră dimineața și seara.

Rugăciunile pe care vi le-ați scris sunt foarte bune, dar sunt lungi. Le puteți pune printre cele scurte, dar nu este obligatoriu. Principalul este ca în orice nevoie duhovnicească să vă adresați Mântuitorului. Reînnoiți-vă credința că El este aproape și vă aude. Și spuneți-I nevoia dumneavoastră. Faceți așa mai des și va veni.

(Scrisoarea 191. Seria 1. Pag. 234)

Cum să vă alcătuiți rugăciunea către Domnul

Învățați câțiva psalmi pe de rost, pe aceia, care vă sunt mai apropiați de inimă. Și apoi în timpul metaniilor îi puteți rosti și din fiecare stih vă puteți alcătui rugăciunea voastră către Domnul. Mi-a spus acest lucru un om, care începea de la începutul utreniei *Miluieşte-mă, Dumnezeule* şi până la sfârşitul utreniei nu izbutea să-l termine. Acest mijloc mai mult decât oricare altul dezvoltă duhul rugăciunii.

(Scrisoarea 1458. Seria 8. Pag. 198)

Încă un exemplu de pravilă de rugăciune

Ştiu pe cineva, care ţine în chip deosebit următoarea pravilă de rugăciune: a renunţat să citească rugăciunile care sunt în cărţi şi şi-a ales câteva rugăciuni scurte din stihurile psalmilor şi din ectenii, rugăciuni, care sunt mai potrivite cu starea lui sufletească, le-a orânduit în felul său şi, aşezându-se la rugăciune, repetă fiecare stih de câteva ori cu atenţie şi trăire. Când termină de vorbit cu Domnul, termină şi pravila. El m-a încredinţat că, îndată ce începe să facă lucrul acesta, atenţia nu mai fuge pe tot parcursul pravilei şi se menţine şi trăirea. Dar, desigur, nu repetarea mecanică produce acest lucru, ci puterea cugetărilor, care sunt în stihuri. El spune: „Îmi încep pravila, punând înaintea mea toate păcatele mele, Judecata pregătită pentru ele, ruşinea şi osândirea şi strig pentru îndurare". În afară de aceste stihuri, nu mai citeşte nicio altă rugăciune.

Dumneavoastră aveţi acasă o pravilă de rugăciune pentru toată familia. Acest lucru sfânt nu trebuie să-l schimbaţi sau să-l desfiinţaţi. Dar mai târziu vă puteţi alcătui pravilă separată o pravilă numai pentru dumneavoastră, dacă vreţi, după modelul arătat.

Eu am vrut să vă arăt cum merge *lucrul*. Dacă vă hotărâţi, alegeţi-vă stihuri şi pravila este gata.

Există rugători care se roagă numai cu rugăciunea lui Iisus. Dar aceasta este pentru cei desăvârşiţi; pe noi, începătorii, această unitate a gândirii ne plictiseşte repede. De aceea metoda arătată mai sus diversifică mai bine conţinutul rugăciunii prin arătarea diferitelor nevoi duhovniceşti. În acelaşi timp, toate rugăciunile scurte se adresează Domnului. Prin urmare, aici intră şi rugăciunea lui Iisus.

(Scrisoarea 190. Seria 1. Pag. 232-233)

Despre rugăciunile scurte, care pot înlocui cărţile de rugăciuni

În ceea ce priveşte pravila de rugăciune, din pricina vederii slabe, îi puteţi reduce durata, iar orele, în care o săvârşiţi, sunt de ajuns pentru ea. Dar în loc să citiţi rugăciuni din cărţi vă puteţi ruga cu rugăciuni scurte. Acest lucru constă în: a vă alege nişte rugăciuni scurte, în funcţie de nevoile duhovniceşti pe care le aveţi, trei-patru-cincizeci, în a le învăţa pe de rost şi a le repeta în cadrul pravilei pe fiecare de câte 5 sau 10 ori, aşa cum se procedează cu rugăciunea lui Iisus, străduindu-vă prin toate mijloacele ca împreună cu cuvintele rugăciunilor să se afle şi gândurile şi trăirile exprimate în rugăciuni. Osteniţi-vă aşa un ceas şi este de ajuns. Principalul este ca fiecare rugăciune scurtă să fie rostită din inimă. Pentru aceasta, în timp ce le învăţaţi pe de rost, trebuie să cugetaţi adânc la ele.

Conţinutul rugăciunilor scurte trebuie să-l constituie: lauda, mulţumirea, cererea şi, mai ales, pocăinţa. Astfel de rugăciuni trebuie să vă alegeţi. Luaţi loc, citiţi psalmii şi stihul care vă ajunge la inimă notaţi-l. Apoi luaţi Octoihul, care este în întregime alcătuit din adresări umile către Dumnezeu, alegeți-le pe cele care vi se potrivesc și notați-le. La fel puteți scoate și din molitvelnice. Și veți aduna multe. Din acestea alegeți-le pe cele care vi se potrivesc cel mai mult și rugați-vă folosind aceste rugăciuni scurte.

Un model de rugăciuni scurte puteți vedea în cele 24 de rugăciuni ale Sfântului Ioan Gură de Aur, care sunt incluse în rândul rugăciunilor de seară. Le puteți învăța acum pe de rost, puteți cugeta la ele, le puteți simți și le puteți folosi. Probabil că Sfântul Ioan Gură se ruga, folosindu-le.

Transformați o ectenie de cerere în rugăciuni scurte astfel: „Ziua (sau noaptea, seara) toată desăvârșită, sfântă, în pace și fără de păcat dăruiește-mi mie, Doamne" și celelalte 6 rugăciuni.

Luați din „Miluiește-mă, Dumnezeule" stihuri până la „Dă-mi mie bucuria mântuirii Tale...". Toate aceste stihuri sunt de adâncă pocăință.

Iată, aceasta să vă fie pravila prima dată. După aceea puteți alege și rugăciuni care vă sunt mai trebuincioase. Țineți minte că înaintea lui Dumnezeu se roagă nu cuvintele, ci mintea și inima. De aceea niciodată să nu vă rugați numai cu cuvintele.

(Scrisoarea 379. Seria 3. Pag. 13-14)

Despre rugăciunile Sfântului Ioan Gură de Aur

Cum să întrebuințați rugăciunile Sfântului Ioan Gură de Aur (cele 24 din cadrul rugăciunilor de seară)? Citiți-le înainte de pravilă ca să vă adunați atenția. Și oricând le puteți repeta în gând. Acesta este cel mai bun mijloc să vă deprindeți cu pomenirea lui Dumnezeu; iar pomenirea aceasta este temelia vieții duhovnicești. Puteți face metanii mici, iar uneori și mari.

(Scrisoarea 378. Seria 3. Pag. 12)

Despre rugăciunile scurte

Principalul nu constă în multe cuvinte, ci într-o rugăciune scurtă. Iar o asemenea rugăciune nu era întrebuințată singură. Sfântul Casian scrie că în Egipt se întrebuința următoarea rugăciune: „Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte! Doamne, să-mi ajuți mie grăbește-Te!" În alte locuri se făceau alte rugăciuni, cum ar fi: „Nădejdea mea este Tatăl, scăparea mea este Fiul, acoperământul meu este Duhul Sfânt". Sau: „Eu ca un om am greșit, însă Tu ca un Dumnezeu îndurător miluiește-mă, văzând neputința sufletului meu". Printre ele se afla și rugăciunea lui Iisus. Iar mai târziu s-a dat întâietate rugăciunii lui Iisus.

Menirea rugăciunilor scurte este să contribuie la adunarea gândurilor și la trezvie. Puterea nu constă în cuvinte, *ci în trăirea față de Dumnezeu*. Ea se formează repede la cei ce se ostenesc în rugăciune.

Și, iată, aceasta este rugăciunea minții. Mintea, stând în inimă, Îl contemplă pe Dumnezeu și se mărturisește înaintea Lui prin faptul că Îl cheamă pe El. Trăirea față de Dumnezeu este rugăciune neîncetată fără cuvinte.

(Scrisoarea 932. Seria 5. Pag. 221)

Îmi pare rău că nu vă descurcați cu rugăciunile scurte. Alegeți-vă una mai ușoară: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătoasa". Pe aceasta s-o repetați și vă veți obișnui.

Includeți-o în pravila dumneavoastră de rugăciune de dimineață și de seară. Repetați-o de câteva ori înaintea pravilei și după aceea. Repetați-o de câte 5-10 ori și chiar de mai multe ori. Sau de 33 de ori după numărul anilor petrecuți de Mântuitorul pe pământ. Dar nu uitați că nu în cuvinte stă puterea, ci în cuget și în simțire. Rugăciunea scurtă este un mijloc, iar lucrarea este pomenirea neîncetată a Domnului sau umblarea în prezența Lui, cu evlavie. Dacă am avea-o totdeauna pe aceasta, nici nu ar mai fi nevoie de cuvinte. Dar, de vreme ce mulțimea gândurilor și a impresiilor ne abat de la ea, pentru înlăturarea lor suntem sfătuiți să ne deprindem cu săvârșirea unei rugăciuni scurte. Când limba se va deprinde, rugăciunea se va rosti tot timpul singură și va aduce înapoi gândurile rătăcite.

(Scrisoarea 956. Seria 6. Pag. 51-52)

Cu privire la neorânduiala rugăciunii. V-am scris despre rugăciunile scurte și mi-ați răspuns că vi le-ați ales așa cum v-am arătat. Așadar, faceți bine și vă rugați dimineața și seara, folosind numai aceste rugăciuni. Dimineața citiți cu deplină atenție: „Din somn sculându-mă..." și celelalte rugăciuni de mulțumire către Sfânta Treime. Apoi faceți acele rugăciuni, repetând pe fiecare nu mai puțin de trei ori (iar, dacă le repetați de mai multe ori, nu este o piedică) fără să vă grăbiți, cu cugetul și cu simțirea. Încheiați cu rugăciuni către toți sfinții pe care îi pomeniți și cu pomenirea viilor și morților pe care îi aveți și atât. La fel să faceți și seara, iar în anumite zile le puteți citi pe toate o dată, mai ales dacă mergeți undeva. Nimic nu ajută atât de mult la concentrarea atenției înaintea feței

lui Dumnezeu ca aceste rugăciuni scurte. Rugăciunea lui Iisus o puteți pune în rândul lor, după cum credeți că vă este mai bine după trei sau cinci rugăciuni scurte.

(Scrisoarea 194. Seria 1. Pag. 239)

V-ați amintit o rugăciune scurtă... Bine v-a spus preotul lui Dumnezeu, că nu trebuie s-o uitați. Osteniți-vă să nu o întrerupeți și ea se va întări atât de mult încât se va repeta singură. Cineva dintre cei de demult a spus: „Așa cum hoții, când se apropie de o casă ca să se strecoare în ea pentru a fura, dacă aud că acolo înăuntru vorbește cineva, nu se hotărăsc să intre, așa și vrăjmașii noștri, când se strecoară în suflet ca să-l prade, dacă aud că acolo murmură o rugăciune mică, merg pe alături, iar înăuntru se tem să intre".

La rugăciunea aceasta mică puteți adăuga cele 24 de rugăciuni, care sunt în rândul rugăciunilor de seară și, închizându-le în suflet, să le spuneți des: ele cuprind viața duhovnicească lăuntrică în toată amploarea ei. În slujbele bisericești la noi există foarte multe rugăciuni scurte. Urmăriți-le și însușiți-vi-le. Și veți avea totdeauna în dumneavoastră un molitvelnic, pe care îl veți putea citi în tot locul stăpânirii lui Dumnezeu.

(Scrisoarea 979. Seria 6. Pag. 105-106)

Ați încercat să vă rugați cu rugăciuni scurte?! Cea mai importantă dintre ele este rugăciunea lui Iisus „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". La ea puteți adăuga și altele în funcție de trebuințele sufletești. De exemplu, luați cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur, care se află în rândul rugăciunilor de seară. Învățați-le pe de rost, cu înțelegere și trăire, iar apoi includeți-le în pravila de chilie și strigați cu ele la Domnul, rostind-o pe fiecare de trei ori, de cinci ori și chiar de mai multe ori. Când vă veți deprinde cu ele, să vă străduiți să alegeți și altele. De unde să le luați? Ascultați prochimenele bisericești și rețineți-le. Citiți psalmii și alegeți-vă de acolo.

Rugăciunea săvârșită cu ajutorul rugăciunilor scurte adună atenția și acoperă toate nevoile duhovnicești. Nu uitați că puterea rugăciunii se află în duhul umilit, în inima înfrântă și smerită.

Lăsați-vă în mâinile lui Dumnezeu și El nu vă va lăsa.

(Scrisoarea 496. Seria 3. Pag. 168-169)

Rugăciunile scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur le puteți folosi în locul pravilei pe care o săvârșiți în chilie dimineața și seara. Învățați-le pe de rost și cugetați la fiecare dintre ele. În ele se pomenește toată viața duhovnicească. De câte ori să o repetați pe fiecare aceasta s-o hotărâți astfel încât să stați la rugăciune atât cât stați de obicei la pravilă. La ele puteți adăuga și propriile rugăciuni scurte, culese din psalmi: stihul care vă merge la inimă, pe acela să-l notați. De asemenea, cuvintele din ectenia de cerere, la care se cântă: „Dă, Doamne", le puteți transforma în rugăciuni scurte, numai că în locul cuvintelor: *să cerem...* și *dă...* puteți spune: „Dăruiește-mi mie, Doamne". De exemplu, în ectenie se spune: *iertare și lăsare de păcate și de greșeli la Domnul să cerem*. În locul acestor cuvinte puteți spune: „Iertare și lăsare de păcate și de greșeli dăruiește-mi mie, Doamne". Și tot așa. Folosind în cadrul pravilei aceste rugăciuni scurte cu atenție, în

scurt timp vă veți obișnui să stați la rugăciune fără împrăștiere. Rugăciunea lui Iisus s-o includeți printre ele. De exemplu, după ce ziceți de zece ori: „Doamne, nu mă lipsi pe mine de bunătățile Tale cele cerești", adăugați: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătoasa".

Dacă vă apucați de acest lucru, puteți renunța la toate acatistele, canoanele și rugăciunile, exceptând rugăciunile care vă sunt foarte apropiate de inimă. Pomelnicul să fie la fel ca aceste rugăciuni și îl puteți citi.

(Scrisoarea 500. Seria 3. Pag. 178-179)

Faptul că vă pregătiți pentru pravilă este un lucru bun. Există trei cuvinte despre rugăciune la atoniți. În ele, printre altele, este vorba și despre ceea ce v-ați propus în sinea dumneavoastră. Învățați pe de rost cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur și cu ele vă puteți începe pravila. Și astfel, în decursul zilei, le puteți repeta des. Ele conțin tot ceea ce trebuie. Prin intermediul lor este mai ușor să treceți la rugăciunea neîncetată, zicând rugăciunea lui Iisus. Mai ales pentru începători este avantajos. Totul constă în a deprinde atenția să stea tot timpul îndreptată spre Domnul, Care este atotprezent și atoatevăzător și dorește ca toți să se mântuiască și este gata să-i ajute pentru aceasta.

Această deprindere nu vă dă voie să vă întristați fie că vă tulbură o nenorocire lăuntrică, fie una exterioară: căci ea aduce în suflet deplina mulțumire, care, săturând sufletul, nu face loc niciunui simțământ de sărăcie și lipsă, predându-se pe sine și tot ce este al său în mâinile Domnului şi născând simţământul neîncetatei Lui ocrotiri şi ajutorări.

(Scrisoarea 916. Seria 5. Pag. 197)

Vă propun să faceţi o rugăciune scurtă, şi nu numai una, ci alegeţi-vă câteva şi întrebuinţaţi-le dimineaţa şi seara şi câteodată şi ziua. Pe primul loc puneţi: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătoasa". Apoi: cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur (din rugăciunile de seară); mai departe: *Miluieşte-mă, Dumnezeule* până la: *Dă-mi mie bucuria mântuirii Tale...* În sfârşit, prefaceţi în rugăciuni stihurile din ectenia de cerere: „Ziua toată (sau seara, sau noaptea) desăvârşită, sfântă, în pace şi fără de păcat dăruieşte-mi mie, Doamne... Înger de pace... Iertarea şi lăsarea păcatelor dăruieşte-mi, Doamne..." şi celelalte 6 rugăciuni. Dacă vreţi, alegeţi din psalmi stihurile de rugăciune şi de pocăinţă.

Toate acestea învăţaţi-le pe de rost cu înţelegerea sensului şi cu trăire. Şi apoi întrebuinţaţi-le, reducând numai la ele pravila dumneavoastră de rugăciune. Dimineaţa citiţi rugăciunile începătoare până la: *Din somn sculându-mă, mulţumescu-Ţi Ţie, Preasfântă Treime* până la sfârşit şi începeţi să spuneţi rugăciunile scurte. Seara citiţi: *Dumnezeule cel veşnic* şi iarăşi rugăciunile scurte. Încheiaţi pravila de rugăciune cu rugăciuni către Domnul privitoare la nevoile dumneavoastră actuale lăuntrice şi exterioare. Când veţi rosti rugăciunile scurte, întotdeauna să ţineţi şi cugetul şi simţirea alături de cuvinte. Rugăciunile acestea le puteţi spune repede, dar rânduiţi-vă să le

repetaţi nu mai puţin de trei ori, chiar de 5-10 ori, în funcţie de râvnă.

Aceasta să vă fie pravila pentru toată viaţa; dacă o veţi împlini bine în scurt timp veţi vedea şi roadele. Domnul să vă binecuvânteze! Niciodată *să nu vă grăbiţi!*

(Scrisoarea 967. Seria 6. Pag. 82)

Vreţi să învăţaţi rugăciunea minţii. Vă referiţi, desigur, la rugăciunea lui Iisus. Bun şi foarte bun lucru! Însă fără deprinderea de a vă concentra la rugăciune este greu să izbândiţi în rugăciunea lui Iisus. Ca să vă deprindeţi cu o asemenea concentrare, iată ce să faceţi. Să vă alegeţi din psalmi şi din alte cărţi rugăciuni scurte, care se apropie mai mult de alcătuirea voastră lăuntrică, să le învăţaţi pe de rost, să le simţiţi şi să vă rugaţi cu ele, repetând-o pe fiecare de câte 3, 5 şi 10 ori, ca să ocupaţi astfel timpul rânduit, iar printre ele puneţi rugăciunea lui Iisus şi după toate adăugaţi rugăciuni către Maica Domnului şi sfinţi şi pomenirea viilor şi morţilor voştri. Puteţi, de asemenea, să adăugaţi şi rugăciuni din cărţi, de exemplu: „Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul şi toate cele dinlăuntrul meu...", „Laudă, suflete al meu, pe Domnul", „Cel ce în toată vremea" şi altele.

Ca model iată ce să luaţi: cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur, care se află în rândul rugăciunilor de seară.

Prefaceţi în rugăciuni scurte şi ectenia de cerere cam aşa: „Ziua toată sfântă, în pace şi fără de păcat dăruieşte-mi mie, Doamne" şi celelalte la fel. Luaţi psalmul 50 de la început până la *dă-mi mie bucuria* *mântuirii Tale...* În aceste stihuri sunt cuprinse toate simţămintele de pocăinţă. Învăţaţi-le pe de rost şi rugaţi-vă cu ele. Aşa se poate alcătui toată pravila de rugăciune, pentru care nu mai este nevoie nici de cărţi, nici de lumânări.

Fiecare rugăciune scurtă vă va da nu numai contemplarea duhovnicească, ci contemplarea aceasta va produce sau va susţine trăirile duhovniceşti. Acestea să le căutaţi şi veţi dobândi rugăciunea, care apoi ca râul va curge din inimă. Domnul să vă binecuvânteze!

(Scrisoarea 529. Seria 3. Pag. 225-226)

* * *

Despre lenea şi răceala la rugăciune

Sfat în cazul răcelii şi nesimţirii

Iată, vă spun cuvântul Sfântului Isaac Sirul în cazul răcelii şi nesimţirii! „Nu te tulbura cu gândul şi nu te descuraja din pricina slăbiciunii sufleteşti, ci rabdă, citeşte cărţile părinţilor, sileşte-te la rugăciune şi aşteaptă ajutorul. El va veni degrabă, când nici nu vei şti".

(Scrisoarea 190. Seria 1. Pag. 232-233)

De ce există răceală la rugăciune

Răceala de care vorbiţi există fie din pricina istovirii sufleteşti, fie din pricina faptului că sufletul s-a îmbibat prea mult cu cele sufleteşti (uitaţi-vă în cartea „Ce este viaţa duhovnicească"), fie pentru că i s-a dat prea multă odihnă şi îndestulare trupului, fie din pricina îngâmfării şi a celorlalte patimi, care agită şi ocupă sufletul. Toate acestea sunt potrivnice vieţii duhovniceşti, în care împărăteasa este rugăciunea, toate îngrădesc izvorul rugăciunii. Dar se întâmplă şi din îngăduinţa lui Dumnezeu, şi din înstrăinarea harului. Când sufletul vă arde de râvnă, este lucrarea harului, este atingerea lui Dumnezeu de suflet. Se întâmplă ca, atunci când această râvnă durează mult, sufletul să înceapă să se gândească la ce maestru este el în a se ruga, uitând că vioiciunea mişcării de rugăciune nu este lucrarea lui, ci lucrarea harului lui Dumnezeu, care este prezent în noi. Din pricina unor astfel de gânduri harul pleacă şi lasă sufletul singur, iar sufletul în sine încremeneşte faţă de cele duhovniceşti şi iată de unde vin răceala şi lenea.

Ce să faceţi? În primul rând să vă străduiţi să înlăturaţi pricinile unei asemenea stări. Apoi să lucraţi aşa cum lucraţi: să vă săvârşiţi pravila, în pofida lenevirii, străduindu-vă să vă adunaţi gândurile şi să naşteţi simţirea faţă de Dumnezeu. Pentru răbdare şi smerenie harul se va întoarce şi îndată va izgoni lenevirea, aşa cum vântul goneşte ceaţa.

(Scrisoarea 947. Seria 6. Pag. 22-23)

Trebuie să aprindeţi râvna

Tot ce mi-aţi scris despre mersul lucrării rugăciunii dumneavoastră, despre postire şi despre celelalte, slavă lui Dumnezeu, este bine. Un singur lucru să aveţi în vedere: ca lucrarea rugăciunii să nu-şi piardă valoarea. Faptul că acum vă rugaţi este lucrarea propriu-zisă a voinţei. Sufletul ei este dorinţa plină de osârdie. Această osârdie trebuie întotdeauna s-o aprindeţi înainte de rugăciune; altfel nici rugăciunea nu va exista. Dar ziceţi: „Mă rog uneori din lene, fără plăcere". Aceasta nu merge cu felul rugăciunii dumneavoastră. Osteniţi-vă să nu-i faceţi loc. Lucrarea este în mâinile dumneavoastră. Altfel iată ce se poate întâmpla: astăzi nu aveţi plăcere, mâine nu aveţi plăcere... şi mai târziu gata cu rugăciunea. Feriţi-vă de acest lucru şi siliţi-vă să vă rugaţi cu plăcere.

(Scrisoarea 955. Seria 6. Pag. 47-48)

Trebuie să refaceţi focul lăuntric

Puţin câte puţin focul lăuntric se micşorează, dar grăbiţi-vă să-l refaceţi şi să-i daţi putere. Domnul este aproape. Dacă vă veţi adresa Lui cu durere şi cu frică, îndată veţi dobândi aceasta.

Iată, de fapt, când este potrivită rugăciunea lui Iisus; atunci ea îşi manifestă adevărata ei putere; totuşi, starea dumneavoastră şi aşa poate fi pe calea cea adevărată prin atenţia şi simţirea îndreptate către Domnul. Slujbele la biserică toate se referă la cele dumnezeieşti, aşadar străduiţi-vă să mergeţi acolo fără întrerupere. Cel mai mult păziţi-vă de împrăştierea gândurilor şi de pornirile patimilor. Împrăştierea gândurilor şi confortul trupesc sau liniştirea trupului prin mâncare şi somn sunt primii vrăjmaşi, iar în tovărăşie cu ei întotdeauna este şi arţagul. Evitaţi şi cea mai uşoară mişcare de nemulţumire.

Totuşi, însăşi lucrarea de păzire a acestei stări vă va învăţa necesitatea de a alege mijloace şi metode pentru acest lucru. Când aveţi chef să citiţi, citiţi numai despre rugăciune din acele cărţi pe care le aveţi. Selectaţi asemenea fragmente.

(Scrisoarea 517. Seria 3. Pag. 207)

Despre împrăştiere

La început mi-aţi arătat cum vă rugaţi cu mintea şi cu ce simţăminte şi m-aţi întrebat dacă vă puteţi ruga aşa. Vă răspund: puteţi. Domnul să vă binecuvânteze să vă rugaţi întotdeauna aşa, dacă ţineţi minte ce mi-aţi scris („Când sunt în biserică, în chilie sau oriunde se întâmplă, mă străduiesc să-mi adun simțirile și să-L am înaintea mea pe Domnul, timp în care buzele mele se închid, limba rămâne fără mișcare și spun rugăciunea numai cu mintea și cu inima; atunci toate mădularele mele trupești intră în armonie, sentimentul evlaviei față de Domnul mă ia în stăpânire și îmi văd cât se poate de clar nimicnicia mea"). Apoi adăugați: „Îmi pare rău că mă rog rar cu o asemenea rugăciune. Rugăciunea pleacă și iarăși mă împrăștii".

Chiar trebuie să vă pară rău pentru aceasta. Dar nu trebuie să învinuiți pe nimeni altcineva: vina este a dumneavoastră. Ca să vă întăriți în această rugăciune, în primul rând, rugați-L pe Domnul, Dătătorul a tot binele, să vă dăruiască să vă rugați așa și, în al doilea *rând, apucați-vă mai des de această rugăciune.* Va veni și deprinderea, cu harul lui Dumnezeu.

„Mă împrăștii". Și cine este vinovat? Nu vă împrăștiați. Și, îndată ce observați că gândurile au început să rătăcească, aduceți-le iarăși înapoi. Deprindeți-vă să aveți pomenirea lui Dumnezeu și pomenirea morții. Va veni căința și nu va lăsa gândurile să se împrăștie. Pe urmă m-ați întrebat: „Să continui această rugăciune sau să cobor cu mintea în inimă?" Dar acest lucru, de care mi-ați spus, unde are loc? Nicăieri decât înlăuntru. Stați înaintea Domnului, fără să vă închipuiți ceva anume, umblați în prezența Domnului și încercați să aveți simțăminte bune. Mai mult ce puteți face? Nimic. Oare dumneavoastră numai în cap aveți acest lucru?! Nu, în inimă trebuie să stați. Dar inima nu trebuie s-o pomeniți, ci numai pe Domnul să-L vedeți. Se poate exprima și așa: „Stați în inimă cu mintea înaintea Domnului și vă rugați".

(Scrisoarea 902. Seria 5. Pag. 174-175)

Despre răceala la rugăciune

Să vă dăruiască Domnul să vă adaptați la rânduielile Sfintei Biserici nu numai în ceea ce privește mâncarea și băutura, ci și alcătuirea sufletească.

Mi-ați pomenit despre răceala duhovnicească, pe care o aveți în lucrarea rugăciunii. Este o mare pagubă. Osteniți-vă să vă treziți. Treburile gospodărești pot scuza numai șederea scurtă la rugăciune, dar sărăcirea rugăciunii lăuntrice nu o pot scuza. Domnul nu cere mult, ci foarte puțin, dar din inimă. Înălțați-vă cu mintea la El și cu căință spuneți: „Doamne, miluiește-mă! Doamne, *binecuvântează-mă! Doamne, ajută-mă!"* acesta este un strigăt de rugăciune. Iar, dacă în inimă se va naște *simțirea pentru Domnul,* aceasta va fi rugăciune neîncetată fără cuvinte și fără ședere la rugăciune.

Cu siguranță aveți cartea „Despre rugăciune și trezvie". Este o culegere. Începeți s-o citiți puțin câte puțin. Și rugăciunea va intra în funcțiune.

În pravila dumneavoastră de rugăciune *introduceți rugăciunile scurte ale Sfântului Ioan Gură* de Aur: „Doamne, nu mă lipsi pe mine de bunătățile Tale cele cerești!" și celelalte. Puteți trece peste vreuna din rugăciunile rânduite, dar acestea să le spuneți de câte 3, 5 și 10 ori. Câteodată puteți înlocui cu ele toată pravila. Este bine să le spuneți și ziua printre treburi. Trebuie să cugetați la ele și să le simțiți. Și atunci ele vor fi ca o pârghie.

Vă trimit volumul 3 din „Filocalie". Și aici veți găsi ceva de citit pentru aprinderea rugăciunii.

(Scrisoarea 293. Seria 2. Pag. 150-151)

Despre lenea la rugăciune

În scrisoarea dumneavoastră din 23 ianuarie mi-aţi scris ceea ce citiţi la pravila de seară. Mi s-a părut atunci că citiţi prea mult şi am avut de gând să vă scriu să reduceţi cititul şi în orele rânduite pentru rugăciune să puneţi rugăciunea minţii, înălţată cu mintea din inimă către Domnul, cu cereri legate de trebuinţele dumneavoastră duhovniceşti.

Dar în scrisoarea din 26 ianuarie îmi spuneţi că refuzaţi să mai citiţi seara din pricina bolii de ochi. Şi v-aţi hotărât să învăţaţi rugăciunea minţii şi, ca să nu moţăiţi, vă legaţi un ciorap. Aceasta înseamnă că citirea rugăciunilor este părăsită cu totul. Se poate şi aşa, dar la legarea ciorapului trebuie să renunţaţi şi în locul lui, când vă apucă moţăiala, să vă plimbaţi prin cameră sau să ridicaţi ceva greu sau, ceea ce este mult mai bine, să luaţi metaniile, care sunt mai groase şi să vă daţi cu ele peste umeri.

Când v-am scris să nu reduceţi timpul rânduit pentru rugăciune, v-am scris pentru că, aşa cum mi s-a părut, începuserăţi să vă leneviţi la rugăciune. Şi de aceasta trebuie în primul rând să vă păziţi. Lenevirea indică slăbirea sau încetarea mişcărilor duhovniceşti, ceea ce este foarte vrednic de plâns. Dar, văzând că râvna dumneavoastră pentru rugăciune este vie, propun să las la alegerea dumneavoastră şi timpul, şi pravila de rugăciune: rânduiţi-le şi pe una, şi pe cealaltă după cum credeţi că este mai bine şi mai uşor pentru dumneavoastră. Numai un singur lucru să-l aveţi totdeauna în vedere: ca, atunci când staţi la rugăciune, rugăciunea să meargă din inimă şi cu simţăminte pentru Dumnezeu de laudă, de mulţumire şi de cerere cu nădejde şi cu ele să nu se amestece niciun alt lucru străin.

(Scrisoarea 529. Seria 3. Pag. 224-225)

* * *

Sfaturi cu privire la rugăciunea lui Iisus

Începătorilor nu le este necesară pravila cu rugăciunea lui Iisus

Vi s-au pus întrebări foarte importante. Prima despre rugăciunea lui Iisus. Eu cred că stareții fac bine că nu dau începătorilor pravilă cu această rugăciune. Trebuie să aștepte până când începătorul se va osteni în rugăciunea bisericească și cea de acasă; și doar să-i insufle să se roage întotdeauna din inimă, pomenindu-L pe Dumnezeu Cel atotprezent, Căruia I se roagă și înțelegând cuvintele rugăciunii, cu credința că Domnul este aproape, că îi ascultă rugăciunea și este gata să-i împlinească cererea, dacă el se roagă așa cum trebuie. Și să-l țină mai mult timp în această rânduială. Apoi, când el se va deprinde să se roage cu atenție în acest fel, să-i dea și pravilă cu rugăciunea lui Iisus.

În ceea ce privește săvârșirea acestei rugăciuni, să-i învețe pe începători să nu se mărginească numai la învățarea pe de rost a cuvintelor, ci tot timpul să-L aibă pe Domnul înaintea ochilor minții lor și, adresându-I Lui cuvintele rugăciunii, să se poarte ca și cum s-ar purta dacă ar sta înaintea Împăratului și i-ar cere ceva. Să aibă *duh umilit* și *inimă înfrântă și smerită* (Comp.: Ps. 50, 18).

(Scrisoarea 929. Seria 5. Pag. 215)

Străduiți-vă să vă deprindeți cu rugăciunea scurtă

Străduiți-vă să vă deprindeți cu rugăciunea lui Iisus astfel încât să se rostească singură și când mergeți, și când lucrați. Și celelalte rugăciuni scurte le puteți repeta tot timpul: „Dumnezeule, curățește-mă...", „Dumnezeule, milostiv fii mie...", „Povățuiește-mă, Doamne Dumnezeule..." și celelalte asemenea lor.

(Scrisoarea 487. Seria 3. Pag. 154)

Rugăciunea lui Iisus floare și rod

Rugăciunea lui Iisus, în puterea sa, apare nu la începutul, ci la sfârșitul lucrării, ca floare și rod. Ea este precedată de năzuința lăuntrică.

(Scrisoarea 894. Seria 5. Pag. 162)

Pragul rugăciunii

V-ați gândit bine să vă îndeletniciți așa cum trebuie cu rugăciunea lui Iisus. Râvna și osteneala biruiesc totul. Rugați-L pe Domnul ca El să vă ajute în această lucrare. Singur, prin ostenelile dumneavoastră, puteți doar să vă deprindeți să repetați neîncetat această rugăciune. Dar Domnul este Cel Care o înrădăcinează în inimă. Acest din urmă lucru este principalul, iar cel dintâi este numai pragul rugăciunii.

(Scrisoarea 1265. Seria 8. Pag. 35)

Calea corectă spre rugăciune

Despre rugăciune am spus ceea ce am spus, pentru că din rugăciunea lui Iisus nu pot ști ce au făcut ei. Ei cred că, îndată ce unul a început să facă această rugăciune, numai prin aceasta a făcut totul. Această rugăciune a început la ei ca o discuție: „Fă-o și adaugă la ea și acele poziții trupești, de care se vorbește nu știu unde și vei dobândi totul". Și, iată, o îngână, dar inima le rămâne pustie și gândurile rătăcesc, chiar și porniri rușinoase le vin, iar ei n-au nimic, de parcă totul este în firea lucrurilor. Unora le vine în acest timp puțină căldură și strigă: „Iată harul, iată harul!" și nu țin cont de ce spun cei experimentați: „Fii atent că-ți va veni o oarecare căldură dar să nu te minunezi, căci este din partea firii, nu a harului".

Ce caută ei prin rugăciunea lui Iisus? Să se aprindă în inimă focul harului și să se înceapă rugăciunea neîncetată, prin care se și definește starea cea plină de har. Se cuvine să știm că rugăciunea lui Iisus, când scânteia lui Dumnezeu cade în inimă, o preface în flacără; dar singură nu poate da această scânteie, ci doar ajută la primirea ei. Cum ajută? Prin faptul că adună gândurile laolaltă și îi dă sufletului posibilitatea de a sta înaintea Domnului și de a umbla în prezența Lui. Principalul este să stăm și să umblăm înaintea lui Dumnezeu, *strigând din inimă către El*. Așa făcea Maxim Cavsocalivitul. Așa să facă și toți cei care caută focul harului, iar de cuvinte și de pozițiile trupului să nu poarte grijă. *Dumnezeu se uită la inimă* (Comp.: 1 Regi 16, 7). Eu, dimpotrivă, spun că unii uită cu totul de strigarea din inimă. Toată grija lor este pentru cuvinte și poziția trupului și, după ce rostesc în această poziție un anumit număr de „Doamne Iisuse..." cu metanii, se poartă cu o oarecare îngâmfare și îi osândesc pe cei ce merg la biserică la rugăciunea de

obște. Alții trăiesc așa un veac întreg și sunt goi de har. Dacă cineva m-ar întreba: „Cum să-mi săvârșesc lucrarea rugăciunii?", I-aș spune: deprinde-te să umbli în prezența lui Dumnezeu sau păzește pomenirea lui Dumnezeu și poartă-te cu evlavie față de El; pentru păstrarea acestei pomeniri alege-ți câteva rugăciuni scurte, sau ia direct cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur și repetă-le des cu gândurile și trăirile corespunzătoare. Pe măsura deprinderii ți se va lumina mintea cu pomenirea lui Dumnezeu și ți se va înflăcăra inima. În această stare, în cele din urmă, va cădea în inimă scânteia lui Dumnezeu raza harului. Pe aceasta nu o poți provoca prin nimic, ea vine direct de la Dumnezeu. Atunci vei putea rămâne numai cu rugăciunea lui Iisus și cu ea vei putea preface scânteia rugăciunii în flacără.
Aceasta este calea corectă.

(Scrisoarea 911. Seria 5. Pag. 189-190)

Rugăciunea lui Iisus este puternică datorită numelui Domnului

Rugăciunea lui Iisus este ca oricare altă rugăciune. Ea este mai puternică decât toate numai datorită numelui celui atotputernic al Domnului Iisus, al Mântuitorului, atunci când este chemat cu credința deplină, fierbinte, care nu se poate clătina că El este aproape, că vede și aude tot și ascultă cu tot sufletul ceea ce I se cere și este gata să împlinească și să dăruiască cele cerute. O asemenea nădejde nu va fi făcută de rușine. Dacă uneori împlinirea întârzie, aceasta se datorează faptului că cel ce a cerut nu este încă gata să primească cele cerute.

(Scrisoarea 827. Seria 5. Pag. 113)

Esenţa rugăciunii lui Iisus se află în meditaţia dumnezeiască

Mă întrebaţi despre rugăciunea lui Iisus. Citiţi în cărţi. Acolo scrie totul. Concepţia mea despre ea este următoarea.

Rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" este o rugăciune verbală, ca oricare alta. Ea în sine nu are nimic deosebit, ci toată puterea i-o dă starea sufletească cu care este săvârşită. Toate metodele despre care se scrie (felul în care te aşezi, în care te apleci...) sau meşteşugul acestei rugăciuni nu sunt bune pentru toţi şi fără un îndrumător bun este primejdios a o săvârşi. Mai bine nu te apuci de ea. O singură metodă este obligatorie pentru toată lumea *a sta cu atenţia în inimă*. Toate celelalte sunt un adaos, care nu duce la lucrarea propriu-zisă.

Despre roadele acestei rugăciuni se spune că nimic nu este pe lume mai presus de acestea. Nu este adevărat. Aţi găsit talismanul! Dintre roade nimic nu aparţine alcătuirii verbale a rugăciunii şi rostirii ei. Toate roadele pot fi dobândite şi fără această rugăciune şi chiar fără vreo rugăciune verbală numai prin înălţarea minţii şi a inimii către Dumnezeu.

Esenţa lucrării constă în *a înrădăcina pomenirea lui Dumnezeu sau a umbla în prezenţa lui Dumnezeu*. Poţi spune oricui: „Fă cum voieşti, numai să ajungi la acestea. Fie că săvârşeşti rugăciunea lui Iisus, fie că faci metanii, fie că mergi la biserică fă ce vrei, numai să ajungi să ai tot timpul pomenirea lui Dumnezeu". Îmi aduc aminte, în Kiev am întâlnit un om, care mi-a spus:

„Eu nu am folosit nici o metodă şi nici rugăciunea lui Iisus n-o ştiam, dar tot ce scrie aici, aveam şi am. Cum, nici eu nu ştiu. Dumnezeu mi-a dat!"

Aceasta că Dumnezeu a dat sau va da trebuie să fie ţelul nostru, să nu confundăm produsul nostru cu darul harului.

Meşteşugul rugăciunii lui Iisus, săvârşirea ei simplă cu atenţia în inimă sau umblarea în prezenţa lui Dumnezeu sunt osteneala noastră şi aduc după sine un rod firesc, care nu are nicio legătură cu harul. Rodul acesta constă în: adunarea gândurilor, evlavia şi frica faţă de Dumnezeu, pomenirea morţii, omorârea gândurilor şi o oarecare căldură a inimii. Toate acestea sunt roadele fireşti ale rugăciunii lăuntrice. Trebuie să le întărim bine ca să nu trâmbiţeze înaintea noastră şi să nu se înalţe înaintea celorlalţi.

Atât timp cât în noi există numai roadele fireşti, *nu facem nici două parale*, ţinând cont şi de esenţa lucrurilor, şi de judecata lui Dumnezeu. *Valoare căpătăm atunci când vine harul*. Căci, atunci când el vine, înseamnă că Dumnezeu a căutat spre noi cu ochiul Său cel milostiv. Dar, dacă nu vine, orice am face noi şi oricâte nevoinţe am săvârşi, înseamnă că suntem nişte oameni de nimic, la care Dumnezeu nici să Se uite nu vrea.

În ce anume se descoperă această lucrare a harului, nu ştiu să vă spun; dar, fără îndoială că nu poate veni înainte de a apărea toate roadele rugăciunii lăuntrice, arătate mai sus.

Cuvintele *rugăciune lăuntrică* mi-au venit întâmplător. Dar ele exprimă foarte bine lucrul acesta. Şi trebuie să le pun acolo unde se vorbeşte despre *rugăciunea lui Iisus.* De exemplu, se spune: „Dobândeşte rugăciunea lui Iisus", adică rugăciunea lăuntrică. Rugăciunea lui Iisus este cel mai bun mijloc pentru rugăciunea lăuntrică, însă ea în sinea ei nu este o rugăciune lăuntrică, ci una exterioară. Cei care se deprind cu ea fac foarte bine. Dar, dacă se opresc numai la ea şi nu merg mai departe, înseamnă că se opresc la jumătatea drumului.

Citesc la Sfântul Antonie şi la mulți alții: „Învață psalmi pe de rost şi, fie că mergi undeva, fie că lucrezi, rosteşte-i". Aceasta înseamnă că pe atunci citeau psalmi, cugetau la ei şi dezvoltau rugăciunea lăuntrică. Astăzi se spune: „Orice ai face, zi rugăciunea lui Iisus şi vei dobândi acelaşi lucru". Pe lângă rugăciunea lui Iisus meditația dumnezeiască este la fel de necesară: altfel este mâncare uscată. *Bine este pentru cel căruia i s-a legat de limbă numele lui Iisus.* Dar, în acelaşi timp, se poate să nu-L pomenească deloc pe Domnul şi chiar să aibă gânduri potrivnice Lui. Prin urmare, totul depinde de adresarea conştientă şi liberă către Dumnezeu şi de osteneala de a ne menține în aceasta cu dreaptă socoteală.

(Scrisoarea 12. Seria 1. Pag. 17-19)

Esența lucrării rugăciunii

Vă osteniți. Foarte bine! Osteniți-vă cu râvnă şi cu smerenie. Şi Domnul nu va lăsa osteneala voastră. Nu uitați că nu trebuie să vă mărginiți numai la repetarea mecanică a cuvintelor rugăciunii lui Iisus. Aceasta nu duce la nimic, în afară de deprinderea mecanică de a repeta această rugăciune cu limba, chiar fără să vă gândiți la ea. Nici acest lucru, desigur, nu

este rău. Însă constituie cea mai îndepărtată latură exterioară a acestei lucrări.

Esența lucrării constă în umblarea conştientă în prezența Domnului, cu frică, cu credință şi cu dragoste. Această stare sufletească este posibilă şi fără cuvinte. Pe aceasta şi trebuie s-o reînnoiți în inimă mai înainte de orice. Iar cuvintele vor veni apoi ca să țină atenția îndreptată numai spre acest lucru şi să adâncească acele simțăminte şi dispoziții sufleteşti.

(Scrisoarea 321. Seria 2. Pag. 194-195)

Țelul rugăciunii este ca inima să ardă de dragostea pentru Dumnezeu

Ce trebuie să dobândim prin rugăciune? Ca inima să ardă de dragostea pentru Dumnezeu şi trăirea pentru Dumnezeu să nu se depărteze. Pentru aceasta este rânduită rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine, păcătoasa". Rugăciunea aceasta s-o repetați mai des şi veți ajunge la deprinderea ca limba s-o rostească singură.

(Scrisoarea 377. Seria 3. Pag. 11)

Despre rugăciunea cu râvnă

Nu trebuie să îngăduim lenea. Rugăciunea cu râvnă niciodată nu este lungă, adică nu pare lungă. Rugăciunea lui Iisus se poate săvârşi cu mintea în inimă, fără mişcarea limbii. Aceasta este mai bună decât rugăciunea limbii. Rugăciunea limbii să fie ajutorul pentru rugăciunea minții. Uneori de rugăciunea limbii este nevoie pentru întărirea rugăciunii minții.

După rugăciunea săvârşită cu atenție şi simțire, când mintea pleacă de la rugăciune şi se împrăştie, trebuie s-o aducem înapoi la locul ei, iar pe noi înşine să ne mustrăm, să ne căim înaintea Domnului şi iarăşi să ne rugăm cu atenţie şi cu simţire. Rugăciunea bună întotdeauna este mila lui Dumnezeu şi darul harului. Nu trebuie să trâmbiţăm, ci să-I mulţumim Domnului. Ceea ce scrie la Sfântul Simeon Noul Teolog despre rugăciunea incorectă este întru totul adevărat. Ce putem face? Trebuie să ne rugăm corect, alungând neatenţia, indiferenţa şi negrija: căci totul se află în mâinile noastre. *Căutaţi şi veţi afla* (Mt. 7, 7).

(Scrisoarea 907. Seria 5. Pag. 183)

Staţi cu atenţia în inimă

Căutaţi şi veţi afla, a făgăduit Domnul (Mt. 7, 7). Căutaţi şi fiţi convins că veţi găsi.

Ce trebuie să căutaţi? Legătura vie, simţită cu Domnul. Lucrul acesta îl dă harul lui Dumnezeu, dar noi trebuie să ne ostenim şi singuri pentru el. Încotro să îndreptăm osteneala? Ca să-L pomenim totdeauna pe Domnul, Care este aproape şi este chiar în inimă. Ca să izbândim în aceasta, suntem sfătuiţi să ne deprindem cu rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", repetând-o neîncetat cu cugetul la Domnul, Care este în inimă sau aproape de inimă. Staţi cu atenţia în inimă înaintea feţei Domnului şi ziceţi: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". În aceasta constă totul şi, potrivit cu esenţa lucrurilor, nu trebuie nimic mai mult.

Tot ceea ce se hotărăşte în afară de aceasta se hotărăşte numai spre a ajuta principalul. Stareţii spun: „Ţine atenţia în inimă sau pe marginea limbii şi ţine mâna la piept"; o stareţă spune: „Închipuie-ţi-L pe Domnul răstignit şi, ca şi cum ar fi viu, spune-I Lui rugăciunea ta". Dacă pentru ei acest lucru este de ajutor, să-l săvârşească pentru sine, numai să nu-l considere ca fiind principalul. Alţii făceau aşa: se aşezau pe un scăunel, pe care îl puneau sub picioare, pironeau capul în piept, se aplecau spre genunchi şi respirau, o jumătate de rugăciune o spuneau inspirând, iar cealaltă jumătate expirând. Ostenindu-se astfel, se deprindeau cu rugăciunea, iar apoi îi sfătuiau şi pe alţii să facă acelaşi lucru. Şi să facă, numai să nu considere că în aceasta constă totul.

Toate acestea şi cele asemenea lor nu sunt adevărata lucrare, ci ajutoare. Adevărata lucrare înseamnă a sta cu mintea în inimă înaintea feţei Domnului şi a-I spune Lui rugăciunea. Aşadar, să ştiţi că rugăciunea minţii este şederea cu mintea înaintea Domnului, cu suspine către El, iar rugăciunea lui Iisus „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" este o rugăciune verbală, exterioară.

Prin acest mijloc pomenirea lui Dumnezeu se va înrădăcina în minte şi chipul lui Dumnezeu va fi în suflet, ca soarele. Puneţi un lucru rece la soare şi el se va încălzi. Aşa se încălzeşte şi sufletul datorită pomenirii Domnului, Care este Soarele spiritual. Iar ceea ce va fi după aceea vei vedea.

Prima osteneală este deprinderea de a repeta neîncetat rugăciunea lui Iisus. Să începeţi şi să repetaţi într-una, dar cu cugetul la Domnul. Şi aici este totul. Unde este inima? Unde se resimt durerea, bucuria, mânia şi celelalte, acolo este inima. Acolo să staţi cu atenția. Inima trupească este o mână de mușchi, de carne, dar nu carnea simte, ci sufletul, pentru simțirea căruia inima de carne este doar un instrument, așa cum creierul este instrumentul minții.

Nu-i osândiți pe stareți. Este adevărat, ei încep cu ținerea atenției pe marginea limbii și apoi trec la inimă. Dar e bine și așa; numai să nu considere că aceasta este lucrarea minții, la fel și cu rostirea rugăciunii lui Iisus. Și una și alta sunt lucrări exterioare, trupești. Lucrarea minții este una singură: înălțarea cu mintea și cu inima către Domnul.

Închipuirea Domnului răstignit este un lucru esențial? Nu, el este, de asemenea, auxiliar, nu este principalul. Stareța spune adevărul, că pentru reținerea minții de la rătăcire este bine să-ți închipui lucrul *printr-o imagine*. Este posibil. Dar nu trebuie să se lege de această imagine.

Domnul este acum în slavă, șade de-a dreapta Tatălui și toți sfinții sunt în jurul Lui. Și acest lucru ni-l putem imagina. Dar este mai bine să ne descurcăm fără imagini, căci imaginația este o facultate trupească. Mai bine să rămânem în credința că Domnul este aproape, decât să ni-L închipuim. Stareța aceea s-a obișnuit și chipul Domnului răstignit a devenit la ea rugăciunea inimii, în care constă totul. Faptul că stareța se adâncește în rugăciune până la uitarea a tot ce este în jur este, într-adevăr, mila lui Dumnezeu pentru smerenia ei, fără de care nu i s-ar fi dat aceasta. Ea nu se află în înșelare, ci în adevăr.

(Scrisoarea 896. Seria 5. Pag. 164-166)

Cuvintele rugăciunii nu sunt principalul, ci un instrument

În ultima scrisoare ați pomenit despre efectul pe care îl are în toate rugăciunea lui Iisus. Domnul să vă binecuvânteze acest început bun! În lucrarea acestei rugăciuni nu trebuie să existe nicio imagine intermediară între mintea dumneavoastră și Domnul și nici cuvintele rostite nu sunt principalul, ci un intermediar. Principalul este șederea cu mintea în inimă înaintea Domnului. Aceasta este rugăciunea minții, nu cuvintele. Cuvintele aici sunt la fel ca și cuvintele oricărei alte rugăciuni. Esența rugăciunii minții constă în umblarea înaintea lui Dumnezeu; iar umblarea înaintea lui Dumnezeu este convingerea, statornică în conștiință, că Dumnezeu, așa cum este pretutindeni, așa este și în dumneavoastră și vede tot ce aveți înlăuntru vede chiar mai mult decât vedeți dumneavoastră. Această conștiință că ochiul lui Dumnezeu vede înlăuntrul dumneavoastră, de asemenea, nu trebuie să aibă vreo imagine, ci trebuie să constea numai într-o simplă convingere sau trăire. Cine se află într-o cameră călduroasă simte cum îl cuprinde și îl pătrunde căldura. Același lucru trebuie să-l producă și în omul nostru duhovnicesc Dumnezeu Cel atotprezent și atotcuprinzător, Care este foc (Comp.: Deut. 4, 24).

Cuvintele „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă", chiar dacă sunt un instrument, și nu sunt esența rugăciunii, totuși sunt un instrument foarte puternic și eficient; căci numele Domnului Iisus este înfricoșător pentru vrăjmașii mântuirii noastre și binecuvântat pentru cei ce-L caută pe El. Nu uitaţi că lucrarea aceasta este simplă şi nu are nicio ciudăţenie, nici nu trebuie să aibă. Rugaţi-vă pentru toate Domnului, Preacuratei Stăpâne şi Îngerului păzitor şi vă vor învăţa totul fie ei înşişi, fie prin altcineva.

(Scrisoarea 704. Seria 4. Pag. 171)

Puterea rugăciunii nu stă deloc în cuvinte

Astăzi oamenii nu ştiu cum să se raporteze la rugăciunea lui Iisus. Câte vorbe de duh au născocit! Iar de esenţa lucrării uită cu totul. De aici reiese că unii se opresc numai la cuvinte şi spun: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", dar fără să simtă sau să se gândească la ceea ce spun. Eu spun că ei nu se roagă, ci şoptesc sau şuşotesc. Alţii se opresc la respiraţia nazală şi sforăie. Rugăciunea lor nu e rugăciune, ci sforăit. Au mai apărut unii, care, neavând forţă, chipurile, să oprească mişcarea lăuntrică, încep să strige: „Iisuse... Iisuse... Ii... Ii..." Aceştia sunt strigători.

Iar lucrarea acestei rugăciuni este simplă: să stai cu mintea în inimă înaintea feţei Domnului şi să zici: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", sau numai: „Doamne, miluieşte-mă", „Milostive Doamne, miluieşte-mă pe mine, păcătosul", sau cu oricare alte cuvinte. Puterea nu stă deloc în cuvinte, ci în cuget şi în simţire. Pe acestea să le aveţi şi la toate vorbele de duh să renunţaţi aşa să vă învăţaţi şi pe voi, şi pe ceilalţi.

(Scrisoarea 910. Seria 5. Pag. 188)

Fratele acela, care şi-a scris în inimă rugăciunea lui Iisus, probabil, toată puterea rugăciunii a pus-o în cuvinte. Să se deprindă să umble în prezenţa lui Dumnezeu şi orice lucru al ascultării să-l săvârşească în cel mai bun chip, ştiind că Domnul se uită la el şi pentru buna împlinire a ascultării îi pregăteşte răsplată, iar pentru ascultarea făcută cu nepăsare (doar pe jumătate) fie nu-i pregăteşte nimic, fie o pedeapsă. Astfel se va deprinde să se roage cu mintea şi fără împrăştiere.

(Scrisoarea 929. Seria 5. Pag. 215-216)

Bunul sfârşit se datorează harului lui Dumnezeu

Puterea nu stă în cuvintele rugăciunii lui Iisus, ci în starea duhovnicească, în frica de Dumnezeu, în devotamentul faţă de Dumnezeu, în atenţia permanentă faţă de El şi în şederea cu mintea înaintea Lui.

Rugăciunea lui Iisus este numai mijlocul, nu esenţa lucrării. Hotărâţi-vă să trăiţi cu pomenirea lui Dumnezeu şi să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu şi numai acestea vă vor duce la bunul sfârşit. Toate acestea se datorează harului lui Dumnezeu. Fără harul lui Dumnezeu prin niciun alt mijloc nu se poate dobândi nimic duhovnicesc. Când harul ajunge în inimă, totul merge aşa cum trebuie.

Îl avem pe Domnul Mântuitorul, *Care voieşte ca toţi să se mântuiască* (Comp.: 1 Tim. 2, 4); trebuie să-L sâcâim şi ne va da ceea ce Îi cerem. Însuşiţi-vă smerita părere de sine, vederea numai a lipsurilor şi greşelilor voastre şi strigarea cu durere din inimă: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului". Şi harul lui Dumnezeu niciodată nu va lua de la voi umbrirea şi acoperirea sa.

(Scrisoarea 939. Seria 5. Pag. 231)

Cum să aplicăm lecția rugăciunii

Doriți să vă deprindeți cu rugăciunea lui Iisus după modelul prescris în acea carte (Manuscrisul grecesc: „În căutarea rugăciunii neîncetate". Există şi carte tipărită). Foarte bine! Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Lecția rugăciunii trebuie aplicată dintr-odată. Să începeți cu o măsură mai mică. De exemplu: două-trei zile câte 1000, apoi două-trei zile câte 2000, apoi o săptămână şi mai mult câte 3000. La cele trei mii puteți sta mai mult timp. După aceea puteți adăuga câte 1000 dacă aveți timp şi celelalte slujbe vă permit.

Pelerinul (rugătorul căutătorul rugăciunii neîncetate, pomenit în acel manuscris) nu era ocupat cu nimic şi nici la slujbe nu mergea (el ajunsese să zică de la 6 la 12 mii de „Doamne Iisuse..." în 24 de ore).

Este mai bine să faceți rugăciunea stând în picioare, aşa cum se săvârşeşte pravila. Dacă vă obosesc picioarele, puteți sta în genunchi. Puteți să vă rânduiți aşa încât să vă împliniți numărul de rugăciuni ba stând în picioare, ba în genunchi.

Puteți face rugăciunea fie în întregime, fie prima jumătate, fie a doua jumătate: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul", „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine, păcătosul", „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". Numai să nu le schimbați degrabă, ci să vă rânduiți fie câte o sută din fiecare, fie mai mult, dar nu mai puțin de zece.

Atenția s-o țineți în piept, puțin mai jos de cavitatea bucală, imediat sub gât. Pentru că vă poate apăsa inima. Iar aşa nu merge. Apoi căldura se va resimți în inimă fără durere. Să rostiți cuvintele rugăciunii fără grabă, ca şi cum ați psalmodia. Metanii puteți face în acest timp câte vreți. Dacă lucrarea vă merge mai bine fără ele, mai bine nu faceți sau faceți din când în când.

Săvârşind această rugăciune, adresată către Domnul şi Mântuitorul Iisus Hristos, nu trebuie să pierdeți din atenție faptul că El este Unul din Sfânta Treime, nedespărțit de Tatăl şi de Sfântul Duh. Numai prin acele cuvinte nu aveți cum să aduceți în conştiință bunăvoirea Tatălui şi harul Duhului.

Nu trebuie să vă limitați numai la cuvinte, ci prin ele să împrospătați contemplarea lui Dumnezeu Celui atotprezent şi atotțiitor, Care poartă grijă de toate. Cel mai bine este să aplicați această lecție noaptea.

Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenției în inimă şi căldura. Acestea sunt efectul firesc. Oricine poate ajunge la el. Şi oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul, ci şi mireanul.

Nu este cine ştie ce lucru complicat, ci unul foarte simplu. Şi rugăciunea lui Iisus (în sinea ei) nu este una făcătoare de minuni, ci, ca oricare altă rugăciune scurtă, este verbală şi, prin urmare, exterioară. Însă ea poate deveni a minții şi a inimii tot pe cale firească. Ceea ce vine din partea harului, trebuie să aşteptăm, dar nu putem lua prin niciun astfel de mijloc.

Ceea ce v-am scris, că trebuie mai întâi să vă curățiți de patimi, se referă la înalta rugăciune contemplativă; iar aceasta este o rugăciune simplă, care poate, totuși, să vă ducă la rugăciunea înaltă.

Ca acest lucru să meargă cu izbândă, trebuie de fiecare dată, când vă apucați de el, să renunțați la tot, ca inima să fie liberă, ca în atenție să nu apară nicio persoană, nicio faptă, niciun obiect. Trebuie să alungați totul în aceste momente.

În timpul dumnezeieștii slujbe trebuie să ascultați slujba, stând cu atenția tot acolo unde se face rugăciunea lui Iisus. Iar, când nu înțelegeți ceea ce se citește și se cântă, faceți această scurtă rugăciune.

La metodele exterioare (descrise în volumul 5 din „Filocalie") șederea pe scăunel, aplecarea capului, constrângerea respirației puteți renunța. Toată strădania să fie pentru concentrarea atenției în locul pomenit mai sus.

Frica de Dumnezeu trebuie s-o aveți întotdeauna. Așa cum înaintea Împăratului nici cei mai apropiați ai lui nu sunt chiar așa de îndrăzneți, așa noi, păcătoșii, cu atât mai puțin trebuie să fim înaintea Domnului. Dacă ne purtăm cu Dumnezeu în mod familiar, este rău, este cum nu se poate mai rău. Trebuie să ne rugăm ca Dumnezeu să ne dea frica și ne-o va da.

(Scrisoarea 320. Seria 2. Pag. 192-194)

Cum să învățați rugăciunea lui Iisus

Aveți dorința de a învăța rugăciunea lui Iisus. Dumnezeu să vă binecuvânteze! Însă lucrarea rugăciunii lui Iisus nu este rugăciune neîncetată, ci

numai un ajutor pentru a ajunge la ea. *Rugăciunea neîncetată este darul harului* și pentru aceasta trebuie să ne rugăm: „Doamne, dăruiește-mi mie să mă rog Ție neîncetat!" Rugăciunea aceasta nu constă în cuvinte, ci *în trăirea neîncetată pentru Dumnezeu.* De această trăire trebuie să ne îngrijim și pe ea s-o aprindem.

Vi s-a întâmplat, desigur, ca uneori să vă doriți în chip nestăpânit să vă rugați lui Dumnezeu. Aduceți-vă aminte ce aveați în suflet în acele momente și străduiți-vă de fiecare dată, când vă așezați la rugăciune, să reproduceți acea trăire în suflet și așa să vă rugați lui Dumnezeu cu rugăciunea lui Iisus. Această reproducere va deștepta rugăciunea lui Iisus, iar rugăciunea aceasta va sprijini acea stare de rugăciune. *În aceasta constă tot secretul izbândei în săvârșirea rugăciunii lui Iisus.* Puterea nu stă în cuvinte, ci în această trăire.

Pentru îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus *stabiliți anumite momente,* diferite de cele în care vă săvârșiți rugăciunile de dimineață și de seară. De două ori înainte de masă, de două ori după masă, de fiecare dată făcând *o sută* de „Doamne Iisuse..." cu metanii mici, la bobițele mici și mari, la bobițele mari ale metanierului. Rânduindu-vă astfel, veți săvârși rugăciunea în fiecare zi, fără să căutați vreo scuză pentru a nu o face.

Când vă așezați la rugăciune, îndată să vă aduceți aminte că Domnul este aproape și vede, și aude, și dorește să vă dea ceea ce vă este spre mântuire. Statornicia în împlinirea rugăciunii este principala condiție a izbândei. Izbânda nu apare dintr-odată. Pentru aceasta trebuie luni și ani. De aceea nu are rost să deznădăjduiți în ceea ce privește izbânda, dacă nu apar imediat roadele ostenelii.

Nu trebuie să umpleți pântecele cu mâncare, lăsați să se simtă golul acolo; și somnul nu trebuie să-l îngăduiți prea mult. Nu trebuie să îngăduiți nici distracțiile râsul și glumele. Purtați-vă întotdeauna ca și cum v-ați afla în prezența împăratului.

Dacă veți face totul cu atenție, lucrarea însăși vă va învăța multe.

(Scrisoarea 825. Seria 5. Pag. 111-112)

Despre rugăciunea lui Iisus săvârșită în întregime și pe jumătate

Rugăciunea lui Iisus săvârșiți-o și în întregime: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!", și pe jumătate: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!, „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" Această rugăciune înaltă, cea mai importantă dintre rugăciunile scurte, trebuie s-o repetați cel mai des, când în întregime, când pe jumătate.

(Scrisoarea 378. Seria 3. Pag. 12)

Despre cantitatea rugăciunilor

Monahul... face bine că se ostenește în rugăciunea lui Iisus. Dar nu uită, oare, că lucrarea nu constă în cuvinte și nici în numărul de „Doamne Iisuse...", ci în deprinderea de a avea totdeauna pomenirea Domnului? Cantitatea este bine s-o păstreze ca să nu se lenevească, dar principalul este ca în timpul acesta să aibă gânduri și simțăminte sfinte. Roadele rugăciunii principalele nu sunt căldura și dulceața, ci *frica de Dumnezeu și căința*. Pe ele trebuie tot

timpul să le aprindem, cu ele să trăim și pe ele să le respirăm.

Îmi spuneți că uneori uitați să numărați rugăciunile după metanier. Nu este mare nenorocire. Dacă există alipirea de Domnul, Cel prezent, cu frică și nădejde, lucrul acesta este mai bun decât împlinirea numărului de rugăciuni.

(Scrisoarea 902. Seria 5. Pag. 175-176)

Despre cantitatea metaniilor

Metaniile în timpul rugăciunii lui Iisus sunt lăsate la libera alegere, după osârdie. La bobițele mici faceți metanii mici, iar la cele mari metanii mari. Câte? Câte voiește sufletul, totuși, stabilind acest lucru o dată pentru totdeauna. Este mai bine să stabiliți un interval de timp pentru această rugăciune: un sfert de ceas sau mai mult sau mai puțin.

Noaptea este cel mai bun timp pentru rugăciune, mai ales miezul nopții.

(Scrisoarea 113. Seria 1. Pag. 113)

Despre îndemnurile la rugăciune

Îndemnul la rugăciune nu apare la toți la fel. La dumneavoastră este așa: „Începe să bată un anumit puls în inimă... și apare în minte îndemnul de a face rugăciunea... în gât se simte o strâmtorare... mintea fuge repede, dar în inimă lucrarea se continuă". Luați aminte: ce este esențial aici și ce este întâmplător? Pulsul acesta și strâmtorarea în gât sunt întâmplătoare, sunt activități ale nervilor, care la alții se manifestă altfel, de exemplu, prin zgâlțâire, iar la alții nu există deloc. Și eu cred că cei, la care se manifestă, ar putea să nu le dea frâu liber, dar totodată ar putea să le dezvolte până la maxim, cum s-a întâmplat, de exemplu, în Siberia cu cineva, care a făcut convulsii. Toate aceste activităţi ale nervilor pot fi şi trebuie să fie întrerupte. Căci „prezenţa lui Dumnezeu dezvoltă şi înalţă viaţa noastră" fără să producă vreo neorânduială sau neregularitate. Urmăriţi acest lucru cu atenţie. Esenţialul aici este faptul că „inima simte îndemnul la rugăciune". Aici trebuie să fie şi căldura, şi de căldură este legată atenţia.

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 91-92)

Dacă se poate face rugăciunea lui Iisus în biserică

Mă întrebaţi: „Ar trebui să silim mintea să facă rugăciunea lui Iisus în biserică atunci când avem pace şi linişte în suflet şi când mintea în această linişte poate asculta ceea ce se citeşte şi se cântă?" Trebuie să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu şi să aveţi trăire faţă de Dumnezeu, orice aţi face. Aşa şi în biserică. În altă scrisoare mi-aţi scris: „În biserică, ascultând rugăciunile, îmi merge mai bine rugăciunea lui Iisus". Rugăciunea aceasta învie şi susţine atenţia faţă de Dumnezeu împreună cu trăirile corespunzătoare.

(Scrisoarea 530. Seria 3. Pag. 227)

Despre metanier

Metanierul să-l purtaţi aşa cum îl purtaţi nu-i nimic, dacă în acelaşi timp nu aveţi superstiţii. Dar mai bine să-l ţineţi sub icoane pentru pravilă*.

(Scrisoarea 487. Seria 3. Pag. 154-155)

Sfatul cu privire la metanier este pentru persoanele duhovniceşti. Mirenilor, ca regulă, nu li se dă blagoslovenie să se roage după metanier.

Despre înclinaţia spre singurătate şi tăcere

Îndemnul spre singurătate şi tăcere şi chiar pornirile pe care le simţiţi nu sunt de bună calitate. De aceea mai bine le alungaţi, iar în locul lor puneţi sau produceţi în suflet dorinţa ostenelii, a silirii de sine. Din când în când aveţi parte de singurătate şi este de ajuns. În restul timpului străduiţi-vă să vă însinguraţi în inimă şi acolo să vă fixaţi conştiinţa înaintea feţei lui Dumnezeu ceea ce înseamnă umblarea înaintea lui Dumnezeu.

(Scrisoarea 198. Seria 1. Pag. 248)

Trebuie să alungăm toate imaginile

Mă întrebaţi despre rugăciune. Am întâlnit la părinţi că, atunci când ne rugăm, trebuie să alungăm toate imaginile din cap. Eu aşa mă şi străduiesc să fac, încordându-mă să rămân în convingerea că Dumnezeu este pretutindeni şi că este şi aici, unde sunt eu, unde sunt cugetul şi simţirea mea. Ca să mă eliberez de tot de imagini, nu izbutesc, dar ele dispar din ce în ce mai mult. Cu siguranţă, va exista un termen, când vor dispărea cu totul.

În rugăciunile tipărite există multe imagini ale înfăţişării lui Dumnezeu; judecând după acestea, trebuie să presupunem că, având asemenea imagini, nu greşim. Dar mai bine să ne încordăm să cugetăm la Dumnezeu, mai aproape de ceea ce este El. Când apare rugăciunea inimii, atunci imaginile dispar, iar în putere rămâne numai simţirea. Rugăciunea minţii se leapădă greu de imagini şi tablouri. Dar osteneala poate birui totul.

(*Scrisoarea 1150. Seria 7. Pag. 153*)

Nu trebuie să ni-L înfăţişăm pe Dumnezeu în imagini

Întrebarea „Când stau în inimă, ar trebui să-mi înfăţişez acolo vreo imagine: a Sfintei Treimi sau altceva?" se rezolvă singură. Dacă staţi înaintea Domnului fără a avea imaginea Lui, ce imagini s-ar mai potrivi aici? Nici n-au cum să apară: Dumnezeu în Treime nu are chip. Nu se poate şi nici nu trebuie să ni-L înfăţişăm în imagini. Domnul Mântuitorul, datorită întrupării, are chip omenesc; dar trebuie să ni-L înfăţişăm fără chip, având numai conştiinţa prezenţei Lui.

(*Scrisoarea 902. Seria 5. Pag. 175*)

Trebuie să ne rugăm fără imagini

Ceea ce a spus stareţa despre lucrurile văzute, ca fiind necesare în rugăciune, cred că nu ai înţeles cum trebuie. Trebuie să te străduieşti din toate puterile ca, atunci când cugeţi la Dumnezeu, să cugeţi despre El ca despre Duhul cel mai curat, Care nu are nici un chip şi nici o înfăţişare. Dar o asemenea cugetare o dă numai harul, când se formează în inimă simţirea pentru Dumnezeu. Până atunci, însă, cugetarea noastră despre Dumnezeu este nedesăvârşită, amestecată cu o oarecare formă. De exemplu, proorocul spune: *Văzut-am mai înainte pe Domnul înaintea mea pururea, că de-a dreapta mea este* (Ps. 15, 8). Aceasta este o imagine.

Alt exemplu: *Unde mă voi duce de la Duhul Tău şi de la faţa Ta unde voi fugi? De mă voi sui în cer, Tu acolo eşti. De mă voi coborî în iad, de faţă eşti. De voi lua aripile mele de dimineaţă şi de mă voi aşeza la marginile mării, şi acolo mâna Ta mă va povăţui şi mă va ţine dreapta Ta* (Ps. 138, 7-10). Şi aceasta este o imagine a atotprezenţei lui Dumnezeu. Şi aşa poate fi cu orice altă cugetare despre Dumnezeu şi lucrurile dumnezeieşti.

Ideea stareţei este aceea că nouă ne este greu să ne eliberăm de imagini atunci când cugetăm la Dumnezeu; iar tu ai înţeles că trebuie întotdeauna să ai imagini şi că fără asemenea imagini este cu neputinţă să te rogi. Aceasta este greşeala ta, nu a stareţei. Fă bine şi străduieşte-te din toate puterile să te rogi fără imagini ale lui Dumnezeu. Stai în inimă cu credinţa că Dumnezeu este tot acolo, iar *cum* este El, nu-ţi imagina. Roagă-te şi caută ca harul lui Dumnezeu să-ţi dea, în cele din urmă, simţirea pentru Dumnezeu.

(*Scrisoarea 898. Seria 5. Pag. 167-168*)

La rugăciune nu trebuie să alcătuim imagini

Monahul acesta o vede pe Sfânta Treime în inima sa sub forma unei imagini. Sfânta Treime, Dumnezeu este nevăzut, este ascuns şi nu are chip. Trebuie să stăm cu conştiinţa atotprezenţei lui Dumnezeu, iar imagini nu trebuie să alcătuim. El spune că a găsit ideea aceasta la părinţi. Întrebaţi-l: la care părinţi? Eu nu-mi aduc aminte ca vreunul dintre ei să fi pomenit despre acest lucru. Cei care îşi alcătuiesc propriile lor idei cu privire la lucrurile duhovniceşti, ca să le dea greutate, fac referire la părinți. Fără să verificăm, nu trebuie să primim asemenea cuvinte ca pe adevăr.

(Scrisoarea 902. Seria 5. Pag. 176)

Alungați toate imaginile

Mă întrebați despre rugăciune pe mine, cel mai slab rugător.

Cum mă rog eu?! Mă străduiesc din toate puterile ca în ceasul rugăciunii să am convingerea că Dumnezeu este atotprezent şi este şi aici, unde este conştiința mea şi că El vede şi aude nu numai cuvântul rostit sau nu ci şi orice mişcare a gândului şi, mai ales, a inimii. De orice imagine fug, oricât ar fi de greu. Când vine rugăciunea cu simțire, atunci nu este nicio greutate să stau fără imagini la rugăciune. Aceasta îmi dă de înțeles că lipsa imaginilor la rugăciune este un lucru bun şi că pentru realizarea lui trebuie să ajung la rugăciunea inimii şi, prin urmare, din minte să cobor în inimă.

De asemenea, nu trebuie să ne imaginăm în suflet nici pe Maica Domnului, nici pe sfinți, nici pe Îngeri. Ci să ne rugăm lor cu convingerea că ne aud. Cum ne aud? Dar de ce trebuie să ne gândim la acest lucru? Ne aud şi atât.

Admitem că pentru procesele intelectuale sunt necesare imaginile: ele şi există în Scriptură cu privire la Dumnezeu şi la toate lucrurile dumnezeieşti. Şi imaginația este o facultate mintală cognitivă. Imaginația este capacitatea de a forma şi a reține imagini este o capacitate inferioară! De aceea nu trebuie să-i îngăduim să apară cu imaginile ei în sfera superioară, care este rugăciunea. Activitatea contemplativă a minții este înaltă, iar cea duhovnicească, manifestată prin rugăciune, este şi mai înaltă. Cum să ajungă acolo imaginația... Iată ce i se va spune: *Prietene, cum ai intrat aici*? (Mt. 22, 12)

Aşadar, când sunteți supărat, vă puteți forma imagini, dar când vă rugați, alungați toate imaginile. Dacă veți îngădui imaginile, va exista primejdia de a începe să vă rugați visând. Puteți spune că imaginea, pe care o aveți în minte, exprimă adevărul? Este imposibil... prin urmare, trebuie să vă deprindeți să vă rugați fără imagini. Calea este una singură rugăciunea inimii. Iar mintea fără imagini abia dacă există.

Îmi aduc aminte o istorisire despre un stareț, care întotdeauna şi-L înfățişa pe Dumnezeu sub forma unei imagini. Când i s-a spus că nu trebuie să se roage aşa, el a răspuns: „Mi L-ați luat pe Dumnezeu". Dar nu pe Dumnezeu i-L luaseră, ci iluzia lui.

(Scrisoarea 1063. Seria 7. Pag. 24-25)

De care imagini trebuie să vă temeți

Vă temeți de imagini? Nu trebuie să vă temeți de toate imaginile, ci numai de iluzii şi, mai ales, de cele care se referă la ființa lui Dumnezeu, care este nevăzută şi străină de orice închipuire. Însă tot ce se referă la făpturi este sub forma imaginilor şi poate fi închipuit. Şi pe Domnul Mântuitorul, datorită întrupării Lui, vi-L puteți imagina. Dar trebuie ca în vremea rugăciunii să nu țineți în minte imaginile, ci, stând cu mintea înaintea lui Dumnezeu Celui nevăzut, să rostiți către El cuvântul plin de evlavie. Acest lucru trebuie să-l *căutați şi veți afla* (Comp.: Mt. 7, 7).

(Scrisoarea 907. Seria 5. Pag. 182)

Despre înşelare

Este îndreptăţită şi teama de înşelare. Există o înşelare lăuntrică, spirituală părerea de sine, îngâmfarea; există şi o înşelare exterioară, care se manifestă prin lumini, sunete, anumite figuri. Călcaţi-le în picioare pe acestea... Sunt de la vrăjmaşul. Diavolul i s-a arătat unuia şi a început să strige: „Vine Hristos, vine Hristos!" Iar acela i-a spus: „Piei de la mine, înşelare diavolească! Nu vine Hristos la mine, căci sunt cel mai păcătos" şi diavolul a dispărut.

(Scrisoarea 256. Seria 2. Pag. 93)

Despre slăbiciunea în trup datorată rugăciunii

Despre faptul că la dumneavoastră lucrarea rugăciunii lăuntrice lasă o slăbiciune în trup eu spun că nu trebuie să se întâmple acest lucru. Osteniţi-vă în acest timp şi în tot timpul să vă deşteptaţi inima prin frica de Dumnezeu, prin smerenie şi prin căinţă. Poate că slăbiciunea va înceta. Şi rugaţi-L, în acelaşi timp, pe Domnul, s-o curme El.

(Scrisoarea 291. Seria 2. Pag. 148)

Despre apariţia greutăţii în cap

Faptul că aveţi o greutate în cap atunci când vă rugaţi cu simţire nu ştiu cum este. Rugăciunea înviorează simţirea, dar acest lucru la dumneavoastră este cumva diferit. Va trece. Însă rugăciunea inimii este adevărata rugăciune. Lui Dumnezeu îi trebuie inima, după porunca Lui: *fiule, dă-Mi Mie inima ta!* (Comp.: Pilde 23, 26) Domnul vă va da tot ce vă va trebui. Rugaţi-vă Lui să vă înveţe cum să procedaţi într-o situaţie sau alta. Şi El vă va învăţa.

(Scrisoarea 1150. Seria 7. Pag. 153)

Despre enervare

Irascibilitatea dumneavoastră, uneori capricioasă, va trece, îndată ce vă veţi deprinde să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu, sub ochiul Lui cel atoatevăzător. Ea vine din mândrie. Dar smerenia o va izgoni şi, de asemenea, conştiinţa că în jurul dumneavoastră trebuie să răspândiţi bunătate.

(Scrisoarea 198. Seria 1. Pag. 248)

Despre senzaţiile fizice din timpul rugăciunii

Tot ceea ce mi-aţi scris despre rugăciune este bine. Dar faptul că uneori în vremea rugăciunii simţiţi mişcările sângelui va trece. Nu trebuie să încordaţi peste măsură inima, ci să lucraţi cât mai simplu. Atunci simţămintele pe care vi le va trimite Dumnezeu nu vor provoca nimic de genul acesta. Când se întâmplă aşa, rugaţi-vă ca Domnul şi Îngerul păzitor să potolească această mişcare şi, dacă vrăjmaşul se strecoară acolo, să-l izgonească.

De înşelare n-are rost să vă temeţi. Ea li se întâmplă celor ce se mândresc, care încep să creadă că, dacă le-a ajuns căldura în inimă, acesta este sfârşitul desăvârşirii. Dar acesta este doar începutul şi poate că nu este trainic. Căci şi căldura, şi pacea inimii sunt fireşti sunt rodul concentrării atenţiei. Trebuie să vă osteniţi şi iar să vă osteniţi, să aşteptaţi şi iar să aşteptaţi până când firescul va fi înlocuit de har. Cel mai bine este ca niciodată nimeni să nu socotească cum că ar avea ceva, ci întotdeauna să se vadă pe sine: sărac, gol, orb şi bun de nimic.

(Scrisoarea 322. Seria 2. Pag. 195-196)

Despre metodele artistice ale rugăciunii

Rugăciunea duhovnicească nu depinde de vreo încordare trupească, cum ar fi, de exemplu, presiunea atenţiei faţă de inimă sau constrângerea respiraţiei şi altele asemenea. Ea se săvârşeşte pe calea minţii. Trebuie s-o începeţi prin umblarea în prezenţa Domnului şi apoi, predându-vă cu totul Domnului şi însufleţindu-vă cu credinţa şi nădejdea, să înălţaţi către El rugăciunea voastră, cât mai simplu, copilăreşte. În privinţa simţămintelor cu cele pe care vi le trimite Dumnezeu, cu acelea să vă mulţumiţi. Lucrarea duhovnicească nu constă în extaz: cea mai bună manifestare a ei este *duhul umilit, inima înfrântă şi smerită* (Ps. 50, 18). Aşa cum mi-aţi scris, că, atunci când vă închipuiţi că Domnul este prezent, este mai bine: aşa să faceţi mereu.

(Scrisoarea 906. Seria 5. Pag. 181)

Despre metodele exterioare ale rugăciunii

Cine a născocit aceasta: să ţii atenţia pe buze sau pe vârful limbii?! Rău a născocit; nu lua în seamă aşa ceva. Străduieşte-te să stai cu atenţia în inimă şi nicăieri altundeva.

Faptul că mintea după câteva rugăciuni fuge din inimă şi se depărtează de pomenirea lui Dumnezeu se întâmplă din pricina slăbirii atenţiei şi a

răcelii faţă de rugăciune. Sufletul nu preţuieşte rugăciunea şi se grăbeşte să se despartă de ea mai repede, mormăind-o la întâmplare. Caută frica de Dumnezeu şi împreună cu ea apucă-te de rugăciune şi roagă-te, ţinând atenţia îndreptată la sensul cuvintelor rugăciunii. Apoi rugăciunile scurte şi rugăciunea lui Iisus sunt folosite ca să înrădăcineze în inimă trăirea faţă de Dumnezeu şi astfel să pironească atenţia. Dar, dacă ne vom purta cu nepăsare faţă de rugăciune, niciodată nu vom izbândi. De asemenea, să ţii minte că rugăciunea singură nu se află în desăvârşire, ci împreună cu toate virtuţile. În măsura desăvârşirii virtuţilor se desăvârşeşte şi rugăciunea. Cele mai importante sunt: frica de Dumnezeu, curăţia, smerenia, căinţa, omorârea trupului, răbdarea, dragostea. Când ele vor exista, vor apărea şi toate celelalte, iar o dată cu ele şi rugăciunea.

(Scrisoarea 898. Seria 5. Pag. 168)

Despre metodele mecanice ale săvârşirii rugăciunii

La întrebarea monahiei am răspuns din primele cuvinte: „Uneori trebuie să ne rugăm cu cuvintele, alteori cu mintea". Trebuie doar să explic că nici cu mintea nu poţi să te rogi fără cuvinte, numai că aceste cuvinte nu se aud, ci ele se rostesc tainic, acolo înlăuntru, în inimă. Mai bine zis: roagă-te uneori cu voce tare, iar alteori în gând. Trebuie să te îngrijeşti numai ca rugăciunea, şi cea rostită cu voce tare, şi cea rostită în gând, să iasă din inimă.

Celelalte metode adăugate aici şi anume: „Închizând ochii, strângând buzele şi dinţii, să rosteşti cuvintele rugăciunii fără să atingi limba de dinţi... să ţii respiraţia... prin respiraţia nazală este şi mai bine..." şi alte mijloace de acest fel nu sunt bune de nimic. Când rugăciunea este săvârşită din inimă, atunci totul se uită. Dar cei fără experienţă citesc aceste lucruri şi încep să facă aşa şi să creadă că aceasta este rugăciunea adevărată.

Întrebarea, probabil, se referea la rugăciunea lui Iisus. Câte teorii s-au născocit despre această sfântă rugăciune?!!! Iar lucrarea este simplă: crezi că Domnul Iisus Hristos este unicul tău Mântuitor? Dacă ai credinţă, strigă către El: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Dar deştepţii au uitat de credinţă şi toată atenţia şi-au oprit-o asupra cuvintelor; şi atunci au apărut în rândul lor diverse teorii şi despre limbă, şi despre buze, şi despre respiraţie, şi despre cap şi barbă, şi despre poziţie.

Nu este nevoie numai de rugăciune, ci şi de râvnă puternică pentru mântuire. Când ai această râvnă, ea te învaţă deja cum să procedezi. Şi trebuie să-ţi păstrezi conştiinţa curată: aceasta este principalul.

(Scrisoarea 908. Seria 5. Pag. 185-186)

Despre metodele la rugăciune şi darul harului

În prima scrisoare îmi scrieţi bine despre rugăciune şi anume că metodele folosite felul în care se ţine atenţia şi poziţia care se dă trupului şi anumitor mădulare ale lui nu sunt lucrul esenţial în rugăciune, ci cum îi este mai bine fiecăruia, aşa să şi facă.

Cu privire la rugăciune principala grijă este ca ea să vină din inimă. Adevărata rugăciune a inimii este

darul harului, dăruit prin Taina Spovedaniei şi a Împărtăşaniei. Şi după trimiterea acestui dar, el se întăreşte prin aceleaşi Taine. Trăsătura distinctivă a acestui dar este *neîncetarea* rugăciunii, care se exprimă prin simţirea faţă de Dumnezeu, uneori prin cuvintele rugăciunii, alteori fără cuvinte.

Ceea ce dă harul, osteneala dumneavoastră nicidecum nu poate da. Ea doar vă pregăteşte pentru primirea darului şi după primirea lui îl întăreşte împreună cu Tainele.

(Scrisoarea 915. Seria 5. Pag. 195-196)

Despre modul artistic al săvârşirii rugăciunii

Modul artistic al săvârşirii rugăciunii este descris la părinţi ca un mijloc exterior şi este subordonat lucrării lăuntrice. Dar acum în cea mai mare parte oamenii îşi însuşesc numai partea exterioară, nepăsându-le de cea lăuntrică. Abia-abia dacă apare o mişcare caldă în inimă şi ei spun: „Iată, mi-a dat Dumnezeu..." şi încep să-şi facă păreri despre sine. Apoi îi osândesc pe toţi cei, care nu folosesc acest mod artistic al rugăciunii şi nu numai pe ei, ci şi cărţile bisericeşti de rugăciuni şi pe cei care se ţin cu stricteţe de slujbele bisericeşti, străduindu-se să nu le neglijeze. Din această pricină li se curmă izbânda rugăciunii lăuntrice şi rămân numai cu lucrarea exterioară. Şi viaţa duhovnicească încetează.

Faceţi bine şi îngrijiţi-vă mai mult de rugăciunea lăuntrică, desprinzând atenţia de cele exterioare.

Osteneala rugăciunii duce la dobândirea darului rugăciunii.

(Scrisoarea 193. Seria 5. Pag. 193-194)

Despre metodele exterioare ale săvârşirii rugăciunii lui Iisus

Am cercetat din nou scrisoarea stareţilor şi răspunsul lor la întrebarea dumneavoastră (întrebarea despre metodele exterioare ale săvârşirii rugăciunii lui Iisus). Aţi răspuns la răspunsul lor? Dacă nu, răspundeţi aşa: „Deoarece metoda dumneavoastră de rugăciune nu aţi putut-o justifica prin învăţăturile părinţilor, refuz să vă urmez sfatul, de teamă să nu nimeresc pe o cale greşită: a inovaţiilor fatale. Cu ele vrăjmaşul ne sapă groapa".

Acelui frate tânăr, căruia i-aţi transmis metoda stareţilor, spuneţi-i să renunţe la ea. Să trezească în sine duhul căinţei şi al smereniei şi cu aceste simţăminte să se roage Domnului, stând cu atenţia în inimă şi umblând totdeauna în prezenţa lui Dumnezeu şi în pomenirea morţii. Să caute şi să se roage pentru ceea ce a căutat şi a găsit Maxim Cavsocalivitul. Aceasta este calea dreaptă. La el nu se vede nicio metodă deosebită, ci a existat numai dorul după acel bun, pe care în cele din urmă l-a dobândit. Bunul acela este focul duhovnicesc. Şi este cu totul altceva decât acelea care iau naştere prin metodele stareţilor sau oricare alte metode. Când Domnul dă acest dar, atunci totul merge altfel şi rugăciunea lui Iisus începe să sune altfel.

(Scrisoarea 800. Seria 5. Pag. 170-171)

Rugăciunea este mântuitoare, mijloacele artistice sunt vătămătoare

Rugăciunea lui Iisus, săvârşită cu credinţă întru simplitatea inimii, întotdeauna este mântuitoare de suflet. Vătămătoare pot fi mijloacele artistice, legate de ea. De acestea trebuie să vă păziţi. Se poate să nu izbândiţi dintr-odată în această rugăciune, dar fiecare să se deprindă de la început să se roage *din inimă* cu rugăciunile rânduite şi cu rugăciunile din biserică. Apoi, când observaţi că cineva începe să se adâncească în rugăciune, puteţi să-i propuneţi să facă rugăciunea lui Iisus neîncetat şi în acelaşi timp să păstreze pomenirea lui Dumnezeu împreună cu frica şi evlavia. Rugăciunea este cel dintâi lucru. Principalul, care se caută prin rugăciune, este dobândirea acelui foc, care i-a fost dat lui Maxim Cavsocalivitul. Focul acesta nu se atrage prin niciun mijloc artistic, ci îl dăruieşte în chip liber harul lui Dumnezeu. Pentru aceasta este nevoie de osteneala rugăciunii, precum scrie Sfântul Macarie. „Dacă voieşti să dobândeşti rugăciunea spune el osteneşte-te în rugăciune. Dumnezeu, văzând cu câtă osârdie cauţi rugăciunea, îţi va da rugăciunea" (Cuvântarea 1, capitolul 13). Aceasta este calea lui Maxim Cavsocalivitul. Doi ani s-a frământat, căutând rugăciunea, şi a primit darul rugăciunii. Aceasta s-o spuneţi tuturor. Dar să adăugaţi că locaşul rugăciunii este inima curată, conştiinţa împăcată, râvna pentru toate virtuţile şi sădirea lor în inimă.

Nebunia din pricina rugăciunii lui Iisus poate apărea atunci când, făcând această rugăciune, omul nu renunţă la anumite păcate şi obiceiuri păcătoase, pe care le osândeşte conştiinţa. În acest timp înlăuntru se produce o mare neorânduială, care goneşte toată pacea inimii. Din această pricină capul poate ameţi şi ideile pot ajunge la tulburare şi rătăcire.

(Scrisoarea 912. Seria 5. Pag. 190-192)

Nu rugăciunea lui Iisus este primejdioasă, ci mijloacele artistice

A face rugăciunea lui Iisus, aşa cum toţi suntem deprinşi să facem, este un lucru bun. În mănăstiri aceasta este ca o datorie. Ar mai săvârşi-o călugării dacă ea ar fi o primejdie?! Primejdioase sunt acele mijloace artistice, care au fost născocite şi aplicate acestei rugăciuni. Ele pe unii îi duc în înşelare, iar pe alţii, e de mirare, la o stare permanentă de pofte. De aceea trebuie să le interzicem. Şi pe toţi să-i îndemnăm să cheme întru simplitatea inimii numele cel preadulce al Domnului.

(Scrisoarea 1102. Seria 7. Pag. 87)

Despre ciudăţeniile celor ce săvârşesc rugăciunea lui Iisus

Ceea ce mi-aţi scris despre unii săvârşitori ai rugăciunii lui Iisus, care pun mâna pe masă şi îşi adună atenţia sub degete reprezintă nişte ciudăţenii. Ciudăţenie este şi faptul că cineva loveşte cu degetele mâinii drepte în palma stângă şi acolo îşi adună atenţia şi aşa se roagă.

Mi-aţi propus să vă explic lucrarea rugăciunii. Dar nici nu am ce să vă explic. Staţi cu mintea în inimă înaintea feţei Domnului şi strigaţi către El: „Doamne

Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" Aceasta este osteneala rugăciunii. În funcţie de osârdia cu care se osteneşte omul, Domnul, văzând osteneala, îi dă rugăciunea duhovnicească, cea care este rodul harului Sfântului Duh. Aceasta este tot ce trebuie spus şi înţeles despre rugăciunea lui Iisus. Iar toate celelalte născociri sunt de prisos. Vrăjmaşul este cel care ne distrage de la adevărata rugăciune.

(Scrisoarea 922. Seria 5. Pag. 205)

A pune pe piept un ştergar umed.... cineva dintre nevoitorii de astăzi face aşa. Şi mi-a scris într-o scrisoare. Dar aceasta nu se referă la lucrarea rugăciunii, ci la acele situaţii în care se înfierbântă sângele inimii datorită săvârşirii artistice a rugăciunii, ca să micşoreze fierbinţeala sângelui. Această fierbinţeală nu este un fenomen duhovnicesc, ci trupesc şi provine din întrebuinţarea fără măsură a mijloacelor artistice în rugăciunea lui Iisus. Se ascunde în aceasta şi faptul că ei socotesc că săvârşirea artistică a rugăciunii lui Iisus este principalul lucru şi căldura inimii dată de fierbinţeala sângelui în acest timp este adevărata rugăciune duhovnicească a lui Iisus. Cine gândeşte aşa este în înşelare.

(Scrisoarea 921. Seria 5. Pag. 204)

Despre căldura duhovnicească şi cea trupească

Anumite mişcări în trup şi în duh au loc datorită rugăciunii, dar nu la toţi rugătorii sunt la fel, ci la unii sunt într-un fel, iar la alţii în alt fel; prin urmare, nu avem de ce să ne oprim la ele.

La unii nu există nicio particularitate, ci rugăciunea merge liniştit, cu toată puterea chiar. Şi acesta este cel mai bun şi mai sigur lucru! Ce este rugăciunea? Şederea cu mintea înaintea lui Dumnezeu în inimă, aducând laudă, mulţumire, cerere şi căinţă sinceră. Totul aici este duhovnicesc. Rădăcina acestora este frica plină de evlavie faţă de Dumnezeu, din care vine credinţa în Dumnezeu, lăsarea în voia lui Dumnezeu, nădejdea, alipirea de Dumnezeu prin simţământul dragostei şi uitarea faţă de toată creaţia. Când rugăciunea este în putere, toate aceste simţăminte şi mişcări duhovniceşti sunt prezente în inimă în puterea corespunzătoare. Citiţi rugăciunile sfinţilor, care au ajuns până la noi, pătrundeţi în ele şi veţi vedea că toate acestea în ele sunt dovezi ale stării lor depline de rugăciune. Vă repet: aici totul este duhovnicesc, din Dumnezeu iese şi la Dumnezeu merge.

Cum se întâmplă acest lucru? Sfântul Părinte intră în inimă, se adânceşte în contemplarea tainelor credinţei sau a tuturor tainelor sau numai a uneia pune în mişcare simţămintele arătate mai sus şi le revarsă în rugăciune. Noi citim aceste rugăciuni, ajungem la o dispoziţie asemănătoare, fie în parte, fie în întregime, şi dobândim starea sufletească cuvenită. Prin repetarea deasă a acestui lucru se educă în noi rugăciunea duhovnicească neîncetată şi se întăreşte dispoziţia neîncetată de rugăciune, care este, de fapt, rugăciunea neîncetată. Totul aici este duhovnicesc, spiritual şi vine de sus în jos.

Ce legătură are cu acestea rugăciunea lui Iisus, care este o rugăciune verbală? Aceeaşi legătură, pe

care o are şi acea căldură, ce se dezvoltă înlăuntrul inimii şi în jurul ei datorită lucrării acestei rugăciuni.

Deprinderea de a ne ruga nu se formează dintr-odată, ci este nevoie de multă osteneală şi silire de sine. Iată, tocmai la această osteneală a formării deprinderii de a ne ruga cel mai bine ajută rugăciunea lui Iisus şi căldura care o însoţeşte. Bagă de seamă că ele sunt doar mijloace, nu lucrarea în sine. Este posibil să ai şi rugăciunea lui Iisus, şi căldura, dar rugăciune adevărată să nu ai. Este ciudat acest lucru, dar aşa este! Când ne rugăm, trebuie să stăm cu mintea înaintea lui Dumnezeu şi numai la El să cugetăm. În acelaşi timp, în cap se îngrădămesc neîncetat felurite gânduri şi distrag mintea de la Dumnezeu. Pentru a învăţa mintea să stea într-un singur loc Sfinţii Părinţi foloseau rugăciuni scurte şi se deprindeau să le rostească neîncetat.

Această repetare neîncetată a rugăciunilor scurte ţinea şi mintea în cugetarea la Dumnezeu şi alunga şi toate gândurile străine. Aceste rugăciuni scurte erau felurite. Sfântul Casian spunea că în Egipt toţi aveau următoarea rugăciune: „Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte! Doamne, să-mi ajuţi mie grăbeşte-Te! (Ps. 69, 1)". Sfântul Ioanichie rostea neîncetat: „Nădejdea mea este Tatăl, scăparea mea este Fiul, acoperământul meu este Duhul Sfânt, Treime Sfântă, slavă Ţie!" Altcineva spunea: „Eu, ca un om, am greşit, însă Tu, ca un Dumnezeu îndurător, miluieşte-mă". Fără îndoială, foloseau şi alte rugăciuni scurte; la noi s-a instaurat în chip deosebit şi a intrat în obicei rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul".

Iată ce este rugăciunea lui Iisus. Ea este o rugăciune verbală, una din rugăciunile scurte, ca şi toate celelalte rugăciuni scurte. Menirea ei este să ţină în minte numai un singur gând: gândul la Dumnezeu.

Cel ce se deprinde cu această rugăciune şi o săvârşeşte aşa cum trebuie are cu adevărat pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu. Deoarece pomenirea lui Dumnezeu în inima cu adevărat credincioasă este în mod firesc însoţită de simţămintele religioase ale evlaviei, nădejdii, recunoştinţei, lăsării în voia lui Dumnezeu şi alte simţăminte, care sunt tot duhovniceşti, noi spunem că rugăciunea lui Iisus, care naşte şi menţine pomenirea lui Dumnezeu, este rugăciune duhovnicească. Şi aceasta este pe drept atunci când ea este înconjurată de acele simţăminte duhovniceşti. Dar, când nu este însoţită de asemenea lucrări, rămâne doar o rugăciune verbală, ca oricare alta de acest fel.

Aşa trebuie să gândim despre rugăciunea lui Iisus. Acum, ce înseamnă căldura de care este însoţită săvârşirea acestei rugăciuni? Pentru ca mintea să stea într-un singur loc în timpul săvârşirii rugăciunii scurte, trebuie să o ducem cu atenţia în inimă; căci, rămânând în cap, unde se produce îmbulzeala gândurilor, ea nu izbuteşte să se concetreze într-un singur punct. Când atenţia coboară în inimă, ea atrage acolo într-un singur punct toate puterile sufletului şi ale trupului. Această concentrare a întregii vieţi omeneşti într-un singur loc se resimte îndată acolo printr-o senzaţie deosebită; şi această senzaţie este începutul căldurii viitoare.

Senzaţia aceasta, care la început este uşoară, se amplifică din ce în ce mai mult, se fortifică, se adânceşte şi, dintr-un simţământ rece, cum este la început, devine un simţământ cald şi ţine atenţia asupra ei. Şi se întâmplă astfel că la început atenţia este ţinută în inimă prin încordarea voinţei, iar prin puterea ei atenţia naşte căldura în inimă. Iar căldura aceasta ţine apoi atenţia fără vreo încordare deosebită a ei. Apoi ele se sprijină una pe alta şi trebuie să rămână nedespărţite, căci împrăştierea atenţiei răceşte căldura, iar împuţinarea căldurii slăbeşte atenţia.

De aici reiese legea vieţii duhovniceşti: ţine în inimă simţirea pentru Dumnezeu şi vei avea întotdeauna pomenirea lui Dumnezeu. Aceasta a exprimat-o undeva Sfântul Ioan Scărarul.

Acum se pune întrebarea este duhovnicească această căldură? Nu nu este duhovnicească! Este obişnuită, trupească. Dar, pentru că ţine atenţia minţii în inimă şi prin aceasta ajută acolo la dezvoltarea mişcărilor duhovniceşti, arătate mai sus, ea se numeşte duhovnicească, totuşi, numai în cazul, în care nu este însoţită de dulceaţa poftei, oricât de uşoară ar fi ea, ci ţine sufletul şi trupul în stare de trezvie.

De aici reiese următorul lucru: de vreme ce căldura, care însoţeşte rugăciunea lui Iisus, nu este însoţită de simţăminte duhovniceşti, nu trebuie s-o numim duhovnicească, ci simplă căldură trupească; şi ea, fiind astfel, nu este rea dacă nu intră în legătură cu dulceaţa poftei, oricât de uşoară ar fi ea; dar, dacă intră în această legătură, este rea şi trebuie alungată.

Această greşeală apare atunci când căldura umblă mai jos de inimă. A doua greşeală are loc atunci când, îndrăgind această căldură, reducem totul la ea, fără să ne îngrijim de simțămintele duhovnicești și nici măcar de pomenirea lui Dumnezeu, ci numai de această căldură; această greșeală este posibilă, chiar dacă nu la toți și nu întotdeauna, ci din când în când. Trebuie să observăm acest lucru și să-l corectăm, căci în acest caz va rămâne numai căldura trupească, a sângelui. Nu trebuie să socotim această căldură ca fiind duhovnicească sau rodul harului. Duhovnicească se poate numi căldura aceasta numai atunci când este însoțită de mișcările duhovnicești, specifice rugăciunii. Cine o numește în absența lor duhovnicească, acela face o mare greșeală. Iar cine o numește rodul harului face o și mai mare greșeală.

Căldura care se datorează harului este deosebită și ea este, de fapt, duhovnicească. Ea este independentă de trup și nu produce în trup schimbări vizibile, ci se manifestă printr-un simțământ dulce și fin. În funcție de aceste simțăminte fiecare poate determina și deosebi ușor căldura. Acest lucru trebuie să-l facă fiecare; altceva străin nu are loc aici.

Dacă uneori au loc mișcări trupești sau anumite senzații în timpul rugăciunii și căldurii nu trebuie să le dați atenție: ele nu au legătură cu esența lucrării și sunt diferite la diferite persoane. Toată atenția s-o îndreptați către lucrările și simțămintele duhovnicești. Ele vor trece prin suflet și trup ca o răcoare plăcută de dimineață.

(Scrisoarea 244. Seria 2. Pag. 61-66)

Treptele rugăciunii

Doriți să auziți câte ceva despre rugăciune. Ce pot să vă spun, să nu vă fie deja cunoscut. Există o rugăciune, pe care o săvârșește omul singur și există o rugăciune, pe care Dumnezeu o dă celui ce se roagă. De prima cine nu știe? Dar și ultima trebuie să vă fie cunoscută, măcar noțiunile ei elementare. La început, când cineva se apropie de Domnul, primul lucru pe care îl face este rugăciunea. Începe să meargă la biserică și să se roage acasă după cărțile de rugăciuni și fără ele. Însă gândurile tot fug. Nicicum nu o poate scoate la capăt cu ele. Totuși, cu cât mai mult se ostenește la rugăciune, cu atât mai mult gândurile se liniștesc și rugăciunea devine mai curată. Cu toate acestea atmosfera sufletului nu se curățește până când nu se aprinde focul duhovnicesc în suflet.

Focul acesta este lucrarea harului lui Dumnezeu, dar nu a unui har deosebit, ci a unuia obișnuit. El apare în urma unei anumite măsuri a curăției în toată alcătuirea duhovnicească a omului care îl caută. Când acest foc se aprinde sau se formează căldura neîncetată în inimă, atunci vijelia gândurilor se oprește. Sufletului i se întâmplă ceea ce i s-a întâmplat femeii celei cu scurgere de sânge: *îndată s-a oprit curgerea sângelui ei* (Luca 8, 44). În această stare rugăciunea, mai mult sau mai puțin, se apropie de rugăciunea neîncetată. Mijlocitoare pentru ea este rugăciunea lui Iisus. Și acesta este hotarul până la care poate ajunge rugăciunea săvârșită de omul singur! Cred că toate acestea vă sunt foarte clare.

Mai departe, în această stare se dăruiește rugăciunea harică, nu cea săvârşită de omul singur. Vine duhul de rugăciune şi atrage înlăuntrul inimii, ca şi cum cineva l-ar lua de mână pe cel de lângă el şi l-ar trage cu forţa dintr-o cameră într-alta. Sufletul aici este legat de o forţă străină şi rămâne cu plăcere înlăuntru până când vine asupra lui duhul de rugăciune. Cunosc două trepte ale acestei rugăciuni. În cea dintâi sufletul vede tot, se înţelege pe sine şi poziţia lui exterioară, dacă voieşte. Şi acest lucru trebuie să vă fie clar.

La Sfinţii Părinţi şi, îndeosebi, la Sfântul Isaac Sirul este arătată şi cealaltă treaptă a rugăciunii dăruite de har. Mai sus de cea arătată la el stă rugăciunea pe care a numit-o extaz sau încântare. Şi aici vine duhul de rugăciune; însă sufletul atras de el se află într-o asemenea contemplare încât îşi uită poziţia sa exterioară, nu mai judecă, ci doar contemplă şi nu are puterea să se conducă sau să-şi ruineze starea. Vă aduceţi aminte că în cărţile părinţilor scrie că cineva s-a aşezat la rugăciune înainte de masa de seară şi şi-a revenit abia dimineaţa? Iată, aceasta este rugăciunea săvârşită în extaz sau contemplativă. La unii ea este însoţită de luminarea feţei, de lumină în jur; la alţii de ridicarea de la pământ. Sfântul Apostol Pavel în această stare a fost răpit în rai (Comp.: 2 Cor. 12, 2-4). Şi Sfinţii Proroci se aflau în această stare când îi acapara Duhul.

Minunaţi-vă, căci mare este mila lui Dumnezeu faţă de noi, păcătoşii. Cât de puţin se osteneşte omul şi de ce se învredniceşte?! Fiecăruia din cei ce se ostenesc i se poate spune cu îndrăzneală: osteniţi-vă, căci aveţi de ce!

(Scrisoarea 747. Seria 4. Pag. 240-241)

Tot despre treptele rugăciunii

Rugăciunea întotdeauna trebuie să fie înălţarea minţii şi a inimii către Dumnezeu. Când, înălţându-ne către Dumnezeu, Îl preamărim pe Dumnezeu, Îi mulţumim şi Îl rugăm să ne dăruiască bunuri duhovniceşti, cu conştiinţa şi simţirea măreţiei Lui şi, ale binefacerilor Lui şi ale îndurării şi milostivirii Lui, atunci ne rugăm sau ne aflăm în stare de rugăciune. Toate rugăciunile noastre, care intră în componenţa cărţilor de rugăciuni şi a cărţilor bisericeşti, conţin ceea ce am spus; şi, dacă noi, citind aceste rugăciuni, nu rostim numai cuvintele, ci avem şi acele gânduri şi simţăminte, iată, aceasta este rugăciunea adevărată. Dacă vă rugaţi aşa, este foarte bine. Dacă, rugându-vă aşa şi în biserică, şi acasă, datorită săvârşirii îndelungate în acest chip a rugăciunii voastre veţi ajunge până acolo încât şi gândurile şi simţămintele rugăciunii să se unească cu mintea şi cu inima voastră, astfel încât, fie că staţi la rugăciune, fie că nu, simţămintele şi gândurile acelea să nu se despartă de atenţia voastră şi să o ţină tot timpul alipită de Dumnezeu, înseamnă că aţi urcat pe cea mai înaltă treaptă a rugăciunii, pe care cu dreptate o numim a minţii şi a inimii. Ea există în suflet şi fără cuvinte, în timpul discuţiilor cu ceilalţi şi în timpul îndeletnicirii cu oricare lucru. Această atenţie neîntreruptă faţă de Dumnezeu sau umblare înaintea lui Dumnezeu este rugăciunea neîncetată.

Rugăciunea lui Iisus este cel mai mare ajutor pentru acest lucru; ea concentrează foarte puternic atenţia către Dumnezeu şi o face statornică. De aici puteţi vedea care este locul acestei rugăciuni şi ce trebuie pentru a izbândi în această rugăciune. Iată care sunt treptele rugăciunii.

Prima. Deprinderea cu cărţile obişnuite de rugăciuni în biserică şi acasă.

A doua. Unirea gândurilor şi simţămintelor rugăciunii cu mintea şi cu inima.

A treia. Rugăciunea neîncetată.

Rugăciunea lui Iisus poate merge la toate trei, dar adevăratul ei loc este în cadrul rugăciunii neîncetate. Principala condiţie pentru izbândirea în rugăciune este curăţirea inimii de patimi şi de orice ataşament faţă de ceva pământesc. Fără aceasta rugăciunea va rămâne tot pe prima treaptă. Pe măsura curăţirii inimii rugăciunea citită se va preface în rugăciunea minţii şi a inimii, iar când inima se va curăţi de tot, atunci se va înrădăcina şi rugăciunea neîncetată.

Cum să procedaţi? În biserică să urmăriţi slujba şi să aveţi acele gânduri şi simţăminte, care sunt cerute de dumnezeiasca slujbă. Acasă să treziţi în voi gândurile şi simţămintele specifice rugăciunii şi să le ţineţi în suflet cu ajutorul rugăciunii lui Iisus. Domnul să vă binecuvânteze!

(Scrisoarea 243. Seria 2. Pag. 60-61)

Despre rugăciunea lui Iisus săvârşită cu cuvântul, cu mintea şi cu inima

Despre rugăciunea verbală. Pe scurt ea se spune aşa: „Doamne, miluieşte-mă"; „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine, păcătosul", iar în întregime: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". La

început ea este rostită în cea mai mare parte forţat şi fără plăcere, dar pe măsura exersării şi a silirii spre ea, numai dacă există intenţia fermă ca prin intermediul rugăciunii cu ajutorul harului lui Dumnezeu să se slăbească toate patimile, ea, datorită exersării dese, pe măsura slăbirii patimilor, cu timpul va deveni mai uşoară, mai plăcută şi mai dorită.

În săvârşirea rugăciunii verbale trebuie să ne străduim din toate puterile să ţinem mintea la cuvintele rugăciunii, să rostim rugăciunea fără grabă, concentrând toată atenţia asupra ideilor exprimate prin cuvintele rugăciunii, iar când mintea va fi atrasă spre gânduri străine, fără tulburare *să o aducem iarăşi la cuvintele rugăciunii* (comp.: Scara. Cuvântarea 28, 17). Rugăciunea neîmprăştiată nu i se dă minţii imediat şi nu atunci când vrem noi, ci când ne smerim şi când binevoieşte Dumnezeu. Acest dar al lui Dumnezeu nu este determinat de timp, nici de cantitatea rugăciunilor, ci de smerenia inimii şi de harul lui Hristos şi de silirea permanentă către el. De la rugăciunea verbală săvârşită cu atenţie se face trecerea la rugăciunea minţii, care se numeşte aşa atunci când ne înălţăm către Dumnezeu sau Îl vedem pe Dumnezeu numai cu mintea.

Despre rugăciunea minţii. În săvârşirea rugăciunii minţii trebuie neapărat să ţinem atenţia în inimă înaintea Domnului. Pe măsura osârdiei noastre şi a silinţei smerite la rugăciune Dumnezeu dăruieşte minţii noastre primul dar concentrarea la rugăciune. Când atenţia faţă de Domnul devine permanentă, ea este darul harului; propria noastră atenţie întotdeauna este forţată. De la această rugăciune a minţii se face trecerea la rugăciunea lăuntrică a inimii, numai dacă există un îndrumător priceput. Când prin simţirea inimii suntem cu Dumnezeu, iar dragostea pentru Dumnezeu ne umple inima, această rugăciune poartă numele de rugăciunea inimii.

Despre rugăciunea lăuntrică, a inimii. În Evanghelie se spune: *Dacă vrea cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-şi ia crucea şi să-Mi urmeze Mie* (Mt. 16, 24). Dacă aplicăm aceste cuvinte rugăciunii, ele vor însemna următorul lucru. Cine vrea să se nevoiască după lege în lucrarea rugăciunii să se lepede mai întâi de voia sa şi de propriile păreri, iar apoi să-şi ia crucea, adică acea osteneală sufletească şi trupească, de care este neapărată nevoie în cadrul acestei nevoinţe. Lăsându-ne cu totul în grija neadormită a lui Dumnezeu, trebuie să săvârşim cu smerenie şi cu blândeţe această osteneală pentru adevăratul bun care i se dă adevăratului rugător de către Dumnezeu la vremea sa, când Dumnezeu prin harul Său pune hotare minţii noastre şi o face să stea neclintită cu pomenirea Lui în inimă.

Când o asemenea şedere a minţii devine ceva firesc şi permanent, ea poartă la Sfinţii Părinţi denumirea *unirea minţii cu inima;* cu o asemenea alcătuire mintea nu mai are dorinţa de a fi în afara inimii, dimpotrivă, dacă datorită unor împrejurări sau a unei discuţii lungi este ţinută în afara atenţiei inimii, ea are dorinţa nestăpânită de a se întoarce iarăşi înlăuntru cu o sete duhovnicească şi cu o nouă râvnă de a se îndeletnici iarăşi cu zidirea casei sale lăuntrice. Având o asemenea alcătuire a inimii, omul lasă să treacă totul din cap înlăuntrul inimii şi atunci parcă o

lumină tainică luminează toate cele dinlăuntru ale lui şi, orice ar face, orice ar spune, orice ar gândi el totul se săvârşeşte cu deplină cunoştinţă şi atenţie. El poate atunci să vadă clar ce gânduri, intenţii şi dorinţe îi vin şi îşi îndeamnă cu plăcere mintea, inima şi voinţa la ascultarea lui Hristos, la împlinirea oricărei porunci a lui Dumnezeu şi a părinţilor. Iar fiecare abatere de la ele o îndreaptă prin pocăinţa sinceră a inimii cu neprefăcută părere de rău şi cu alipirea smerită de Dumnezeu, cerând şi aşteptând ajutor de sus pentru neputinţa sa. Şi Dumnezeu, văzând o asemenea smerenie, nu îl va lipsi de harul Său.

Să vă fie cunoscut că rugăciunea minţii şi a inimii la unii vine în inimă mai repede, iar la alţii mai târziu. Eu cunosc trei persoane: la una a venit îndată ce i s-a spus, chiar în ceasul acela; la alta a venit după şase luni, iar la a treia după zece luni; iar la un mare stareţ după doi ani. Şi de ce se întâmplă aşa ştie numai Dumnezeu.

Să mai ştiţi că înainte de nimicirea patimilor rugăciunea este una şi alta este după curăţirea inimii de patimi: prima este ajutătoare în cadrul curăţirii inimii de patimi, iar a doua este oarecum un zălog duhovnicesc pentru fericirea viitoare.

Faceţi aşa: când simţiţi intrarea minţii în inimă şi lucrarea rugăciunii, daţi-i deplină libertate acestei rugăciuni, îndepărtând tot ce nu este prielnic pentru ea; şi până când nu va fi aşa nu faceţi nimic altceva. Iar când nu simţiţi această atracţie, rugaţi-vă cu rugăciunea verbală şi cu metanii, străduindu-vă prin toate mijloacele să ţineţi atenţia în inimă înaintea feţei Domnului. Inima se va încălzi şi prin acest fel de rugăciune.

Fiţi treji şi privegheaţi, dar, mai ales, în timpul rugăciunii minţii şi a inimii. Nimeni nu este atât de bineplăcut lui Dumnezeu ca cel care se îndeletniceşte corect cu rugăciunea minţii şi a inimii. Când vă este greu sau nu aveţi timp să exersaţi în rugăciune, faceţi tot posibilul să păstraţi în voi în orice îndeletnicire duhul rugăciunii, adică să-L aveţi în minte pe Dumnezeu şi să vă încordaţi din toate puterile să-L vedeţi cu ochii minţii înaintea voastră cu frică şi cu dragoste şi, simţindu-L prezent înaintea voastră, cu supunere plină de evlavie în toate treburile voastre să vă lăsaţi în voia Lui, în atotputernicia Lui, în atotvederea şi atotştiinţa Lui aşa încât în orice faptă, cuvânt şi gând al vostru să-L pomeniţi pe Dumnezeu şi voia Lui cea sfântă. Iată în ce constă, pe scurt, duhul rugăciunii!

Trebuie neapărat ca iubitorul de rugăciune să aibă acest duh şi, pe cât este cu putinţă, prin atenţia permanentă a inimii să-şi supună raţiunea sa raţiunii lui Dumnezeu şi cu evlavie să I se supună Lui; de asemenea, şi voile şi dorinţele sale să le supună voii lui Dumnezeu şi să se lase cu totul în voia şi raţiunea lui Dumnezeu. Prin toate mijloacele trebuie să stea împotriva duhului samavolniciei sau a dorinţei şi a îndemnului de a acţiona fără să se sfiiască de nimic. Duhul acesta îi şopteşte: „Nu pot face aceasta, nu am timp" sau „Nu mai am timp să mă apuc de acest lucru, trebuie să mai aştepte" sau „Obligaţiile ascultării mă împiedică să fac acest lucru" şi multe altele asemenea. Cine îl ascultă, acela niciodată nu se va deprinde cu rugăciunea.

În tovărăşie cu acest duh se află duhul îndreptăţirii de sine, care vine şi începe să lucreze după ce omul, atras fiind de duhul samavolniciei, face ceva, pentru care îl mustră conştiinţa. Atunci duhul îndreptăţirii de sine foloseşte diferite şiretlicuri ca să înşele conştiinţa şi greşelile sale să le prezinte ca pe nişte fapte corecte. Dumnezeu să vă păzească de aceste duhuri rele.

(Scrisoarea 937. Seria 5. Pag. 226-230)

Rugăciunea lui Iisus, rugăciunea minţii şi lucrarea minţii

Trebuie să punem inimă în orice lucru, şi inimă temătoare de Dumnezeu. Ca inima să fie în starea temerii de Dumnezeu, trebuie să fie neîncetat umbrită de cugetarea la Dumnezeu. Cugetarea la Dumnezeu este uşa prin care intră sufletul în viaţa lucrătoare. Toată osteneala acum trebuie să fie îndreptată spre a cugeta neîncetat la Dumnezeu sau a umbla în prezenţa lui Dumnezeu (*Căutaţi pe Domnul şi vă întăriţi; căutaţi faţa Lui, pururea* Ps. 104, 4). Iată unde se află trezvia şi rugăciunea minţii. Dumnezeu este pretutindeni: fă ca şi gândul tău să fie pretutindeni cu Dumnezeu.

Cum să facem, aşadar? Gândurile se îmbulzesc, ca ţânţarii în cuiburile lor, iar peste gânduri şi simţămintele inimii. Ca să-şi lipească cugetul de un singur lucru, stareţii aveau obiceiul de a rosti neîncetat o rugăciune scurtă şi datorită obişnuinţei şi a desei repetări rugăciunea aceasta se lega atât de mult de limbă încât limba o repeta singură. Prin aceasta mintea se lipea de rugăciune, iar prin ea şi de cugetarea la

Dumnezeu, neîncetată. După obişnuinţă rugăciunea se lega de pomenirea lui Dumnezeu, iar pomenirea lui Dumnezeu de rugăciune; şi ele se sprijineau reciproc. Iată, aceasta este umblarea înaintea lui Dumnezeu.

Rugăciunile scurte pe care le foloseau erau diferite: unul spunea „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului", altul „Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte", altul „Eu, ca un om, am greşit, însă Tu, ca un Dumnezeu, miluieşte-mă". Dar apoi toţi au început să prefere numai rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". Şi s-au deprins s-o repete pe aceasta şi cu ea să menţină pomenirea lui Dumnezeu. Vezi acum unde se află rugăciunea lui Iisus şi care este importanţa ei? Ea în sine nu este a minţii, ci verbală, exterioară, ca şi toate celelalte rugăciuni scrise, şi este mijlocul pentru rugăciunea minţii, atunci când omul, stând cu ea înaintea Domnului, se roagă Lui. De asemenea, nu este nici lucrare a minţii, ci este aceeaşi lucrare ca rugăciunea din biserică sau de acasă săvârşită după cartea de rugăciuni. Rugăciunea minţii se săvârşeşte atunci când omul, sălăşluindu-se cu atenţia în inimă, înalţă de acolo către Dumnezeu rugăciunea lui. Iar lucrarea minţii are loc atunci când, stând cu atenţia în inimă cu pomenirea Domnului, omul respinge orice alt gând care încearcă să pătrundă în inimă.

Acum, cred, îţi poţi rezolva şi singur multele tale nedumeriri. Prin rugăciunea minţii tu înţelegi aici rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Dar, după explicaţiile date, vei vedea că aceasta nu este rugăciunea minţii, ci este o rugăciune verbală şi te poţi deprinde cu ea fără frică, aşa cum înveţi pe de rost orice altă rugăciune. Fie că şezi, fie că mergi, fie că faci altceva, să repeţi această rugăciune şi asta-i tot şi te vei obişnui şi limba va începe s-o repete singură. Şi nicio nenorocire nu se prevede aici.

Iar rugăciunea minţii va avea loc atunci când tu, stând cu atenţia în inimă, vei striga către Domnul, fie că vei cere ceva sau te vei căi, fie că-I vei mulţumi sau Îl vei preamări. În această lucrare, de asemenea, nu există nicio primejdie, această rugăciune îşi este singură străjer. Căci aici este şi Domnul, dacă te adresezi cu credinţă către El. Chiar acum poţi încerca să faci acest lucru.

Fă aşa şi nu numai atunci când eşti singur în chilie, ci pretutindeni: şi în biserică, şi la masă, şi când mergi. Numai să ai grijă ca, în acelaşi timp, să existe şi pomenirea Domnului, nu numai cuvintele.

Ceea ce a spus schimonahul Vasili despre amânarea cântării, pentru rugăciunea minţii, se referă la zăvorâţi şi la acele persoane la care s-a dezvoltat rugăciunea minţii şi a devenit neîncetată. Aceştia pot face totul, în locul slujbei bisericeşti şi a pravilei de chilie. Însă aici se înţelege nu repetarea rugăciunii lui Iisus, ci înălţarea neîncetată a rugăciunilor din inimă. Am citit despre un stareţ că el îşi putea continua rugăciunile sale numai până la prima „Slavă" (din Psaltire), iar apoi intra în rugăciunea inimii şi se ruga fără cuvinte. Citirea rugăciunilor atunci încetează de la sine. Astfel, amânarea cântării nu se referă la mine şi la tine, noi trebuie să stăm şi la slujbele bisericeşti şi să săvârşim şi rânduiala pravilei de chilie.

Când se va forma rugăciunea neîncetată a inimii, atunci vei vedea cum vei proceda. Îmi ceri să-ți dau binecuvântare pentru lucrarea lăuntrică. Dumnezeu să te binecuvânteze! Dar lămurește-ți în ce constă această lucrare, deprinde-te să faci rugăciunea lui Iisus ca să ți se lege de limbă și întotdeauna să ai gândul la Domnul. Dacă în acest timp vei suspina din inimă către Domnul, aceasta va fi rugăciunea minții, nu cuvintele rugăciunii lui Iisus. Dacă, stând cu atenția în inimă înaintea Domnului și făcând rugăciunea lui Iisus, vei alunga din inimă orice alt gând și simțământ, aceasta va fi lucrarea minții.

(Scrisoarea 240. Seria 2. Pag. 55-58)

* * *

CUPRINS

Prolog....................5
Troparul Sfântului Teofan....................7
Ce este rugăciunea....................9
Despre citirea cărților sfinte....................12
Despre slujbele bisericești....................16
Ce împiedică izbânda în rugăciune....................20
Ce este cel mai important în rugăciune....................24
Despre osteneala rugăciunii....................48
Despre atenție....................56
Cum să ne rugăm, având o mulțime de treburi....................67
Cum să săvârșim pravila de rugăciune....................75
Despre metanii....................88
Cum să trecem la rugăciunea adevărată prin propriile noastre rugăciuni....................91
Cum să ne alcătuim pravila....................95
Despre lenea și răceala la rugăciune....................109
Sfaturi cu privire la rugăciunea lui Iisus....................116

Cum învăţăm să ne rugăm? Cum înrădăcinăm în suflet duhul rugăciunii? Cum dobândim dispoziţia pentru rugăciune? Cum trebuie să săvârşim rugăciunea? Cum ne deprindem să ne concentrăm atenţia asupra cuvintelor rugăciunii? Cum să ne rugăm în marea aglomeraţie de treburi? Care este în rugăciune principalul, fără de care ea nu ar fi rugăciune? Ce împiedică săvârşirea corectă a rugăciunii? Ce este rugăciunea lui Iisus şi dacă tuturor le este cu putinţă să se apuce de ea? Ce este înşelarea duhovnicească şi cum să nu cădem în ea? La acestea şi la alte întrebări găsim răspunsuri în corespondenţa Sfântului Teofan Zăvorâtul, care a răspuns în decursul a mai mult de douăzeci de ani din chilia lui retrasă la mulţimea scrisorilor ce i le trimiteau din abundenţă oamenii iubitori de Dumnezeu din diferite colţuri ale ţării cu rugămintea de a le rezolva problemele ce li se iveau. Şi dintre situaţiile complicate ale vieţii duhovniceşti a tuturor acestor oameni nu a existat niciuna, pe care el să nu o fi putut rezolva.

[redacted]

Editura Egumeniţa

6 422636 001437